L'ARTE
DI
PROLUNGARE LA VITA UMANA

DEL DOTTORE

CRISTOF. GUGLIEL. HUFELAND

LETTORE ORDINARIO DI MEDICINA
NELL' UNIVERSITA' DI JENA.

Traduzione dal Tedesco

FATTA

DAL DOTTORE

LUIGI CARENO

MEDICO PRATICO IN VIENNA,
SOCIO DELLE ACCADEMIE DI MANTOVA, DI TORINO,
DI ZURIGO, DI SIENA, DI VENEZIA EC.

Soave Vita! oh vago e dilettevole esercizio di nostra esistenza, e delle nostre azioni! E fia, che io ti abbandoni?

GÖTHE.

Tomo II. Parte Pratica.

PAVIA (1798. v. s.)

APPRESSO GLI EREDI DI PIETRO GALEAZZI.

PREFAZIONE.

Eccomi ormai giunto alla parte più importante del presente Trattato, cioè dell' arte pratica di prolungar la vita. Ora sì, che con ragione e sicurezza indicare io posso que' mezzi, coi quali unicamente, e fuori di dubbio avvi tutta la probabilità di poter prolungare la vita. Sebbene cotesti mezzi, di cui io m' accingo a ragionare, non siano cotanto speciosi, ostentati, nè misteriosi, quanto lo sono quelli, i quali ordinariamente portano un tal nome, hanno però il vantaggio, che si possono avere per ogni dove, e senza spesa, anzi che trovansi in parte persino in noi medesimi, che vanno in un perfetto accordo colla ragione, e coll' esperienza, e che conservano non meno la durata della vita, quanto l' uso di essa. In somma meritano essi, a mio credere, il nome di rimedj universali assai più di quelli cotanto decantati dal ciarlatanismo.

Noi siamo continuamente circondati da amici, e da nemici; chi si attiene

agli amici della vita, quello invecchia; ma chi preferisce i nemici, egli abbrevia la propria vita; si dovrebbe supporre, che ogni uomo ragionevole preferisse i primi, ed isfuggisse questi ultimi; ma il peggio si è, che cotesti nemici della vita non sono tutti in palese, e conosciuti; ma operano il più delle volte così di soppiatto, che non si può avvedersene; anzi alcuni di essi vestono un carattere mascherato di veri amici, sicchè assai difficile riesce di poterli conoscere; ed aggiungasi inoltre, che molti di costoro soggiornano persino in noi medesimi.

L'essenzialità dunque dell' arte di vivere molto tempo consiste principalmente nell' imparare a distinguer bene gli amici dai nemici, e ad evitare questi ultimi. Ciò essendo, l'arte di prolungar la vita vuol esser divisa in due parti, cioè;

1. Nel sapere evitare i nemici della vita, ed i mezzi, che la possono accorciare.

2. Nella conoscenza dei mezzi atti a prolungarla, e nel sapere metterli in pratica.

CAPITOLO I.

MEZZI, CHE ACCORCIANO LA VITA.

A tenore degli unici principj di sopra prefissi, su cui si appoggia la durata della vita, non ci sarà molto difficile di determinare generalmente in quante maniere possa essere abbreviata la vita dell'uomo, e segnatamente:

1.° Tutto quello, che diminuisce la massa delle forze vitali, accorcia la vita.

2.° Ciò che toglie agli organi vitali la loro durata, e la loro attività.

3.° Quello, che accelera la consunzione della nostra vita, e finalmente

4.° Tutto ciò, che impedisce la ristaurazione.

Tutti i mezzi, che abbreviano la vita, possono ridursi sotto di queste quattro classi, cosicchè noi ci troviamo abilitati a seguire una certa regola, affine di saperli bene esaminare, e di quindi giudicare della maggiore, o minore loro influenza. Quanto più una cosa è complicata con una, o più delle dette 4 qualità abbreviatrici, tanto più pericolosa, ed avversa ella si rende alla durata della nostra

vita, e tanto meno all' opposto, quanto più piccola nè è la complicazione. Si danno degli enti di doppiezza, i quali hanno due faccie in un solo aspetto, cioè una faccia amica, ma nello stesso tempo anche nemica. Per esempio: sebbene siano essi compresi sotto l'una, o l'altra delle succennate 4 classi, sono però preponderanti in bontà, ed in beneficenze; questi tali potrebbero formare una classe separata; ma sia meglio l'annoverarli a norma della loro speciale qualità preponderante, cioè o fra gli amici, o fra gli avversarj.

Fra i mezzi, che abbreviano la vita evvi tuttavia una differenza assai rilevante, ed è, che alcuni operano con lentezza, successivamente, e non di rado anche secretamente, ed altri all' opposto, che lo fanno violentemente, e con velocità: questi potrebbero piuttosto chiamarsi mezzi, che interrompono il corso alla vita. Sotto di questa classe appartengono certe infermità, e le così dette morti violenti; queste ultime si temono ordinariamente assai di più, perchè cadono maggiormente sott' occhio, e recano un maggiore orrore; ma io oso assicurare, che in sostanza esse sono assai meno pericolose dei nemici occulti, che s'insinuano di soppiatto, poichè quelle sono così palesi, che si può guardarsene, ed evitarle con maggiore facilità e riuscita, di quello sia questi ultimi, i quali operano in segreto alla

diſtruzione, ed ogni giorno c'involano qualche cosa dalla noſtra vita, per cui non poſſiamo avvedercene, ſicchè alla fine cresce a dismisura la somma di quanto ci vanno involando.

Io debbo quì fare precedere la seguente oſſervazione, cioè, che per maggiore comune disgrazia i nemici della noſtra vita ſi sono terribilmente aumentati in queſti moderni tempi, e che il grado del luſſo, della educazione, del raffinamento, e dalla snaturatezza, in cui viviamo oggidì, esalta di troppo la noſtra vita intenſiva, ed accorcia in proporzione anche la di lei durata.

Mediante un più preciso esame noi troveremo, qualmente l'uomo pare, che ſi ſtudj, e ſi raffini unicamente per toglierſi dal mondo segretamente, e talvolta anche in una maniera la più curiosa, e ſingolare; quindi è, che vi vuole anche il maggior ſtudio, e la più gran cautela, onde metterſi al coperto di coteſti nemici.

I.

La mollezza dell' educazione.

Non avvi al certo alcun mezzo più ſicuro di render fragile e breve subito da principio lo ſtame della vita, quanto il dare ad un fanciullo nei primi anni del viver suo, i quali debbono conſiderarſi come il vero tempo dello sviluppamento, e di una perenne generazione, una educazione troppo affettuosa, dilicata, e molle, vale a dire tenendolo diligentemente riparato dalla minima intemperie dell' aria, coll' seppellirlo pel corso forse di un anno intiero nelle piume, e fra gli scaldaletti, conservandolo in un perpetuo ſtato d' inattività, a guisa delle uova dei pulcini sotto la gallina, e punto non trascurando anche di riempirlo oltre misura di alimenti irritanti, come sono il caffè, la cioccolata, il vino, gli aromati, e ſimili: cose tutte, che per un fanciullo altro non sono che veri veleni; quindi è, che la sua attività vitale viene oltremodo irritata, ſi accelera subito da principio l' interna consunzione, ſi esalta di troppo la vita intenſiva, gli organi diventano deboli, dilicati, e senſibili; ſicchè ſi può soſtenere con totale certezza, che con una cura di tal genere per un biennio, una fiſica coſtituzione naturale di 60 anni di vita, può ridurſi di leggieri alla sola metà, e forse

anche a molto meno, senza comprendervi i sinistri, e le malattie, che ne derivano, come pur troppo abbiamo dall' esperienze. Niente accelera maggiormente questa prematura produzione, ed attività dei nostri organi, quanto una educazione così sforzata; e noi abbiamo già veduto qual stretto rapporto vi sia fra il rapido, o lento sviluppo, e la durata più o meno lunga della vita. Una rapida maturazione produce anche sempre una rapida distruzione (*a*); e questa è certamente la causa, per la quale muore una quantità orribile di fanciulli; ma l' Uomo non riflette mai alle cause vicine, e si attiene piuttosto alle più assurde, accontentandosi soltanto di queste, ad oggetto di non avere a che fare, o da imbarazzarsi, e per non darsi verun fastidio o pena.

(*a*) Uno degli esempj più memorabili, circa la precipitazione della natura, è quello di LODOVICO II. Re d' Ungheria. Egli venne al mondo cotanto prematuramente, che nacque persino senza pelle; due anni dopo la sua nascita fu incoronato Re; dell' età d' anni 10 successe al trono; di 14 anni aveva già una barba compita; d' anni 15 si ammogliò, di 16 gli si incanutirono i capelli, e giunto al diciottesimo anno fu ucciso presso *Mohacz*.

II.

Eccessi in amore — Profusione delle forze genitali — Onania tanto fisica, che morale.

Fra i tanti mezzi, che abbreviano la vita, io non ne conosco alcuno, che maggiormente distrugga, ed il quale unisca in se tante proprietà per accorciarla, quanto gli eccessi in amore. Nulla vi è, che contenga in se tutti i quattro sopraccennati requisiti della consunzione vitale, quanto i medesimi; e questa così funesta stravaganza può essere considerata come il più concentrato progresso della nostra consunzione, il che vado a dimostrare tantosto.

La prima specie distruttiva è, come si è già veduto, lo sminuimento delle forze vitali; ma cosa mai avvi al mondo, che possa maggiormente diminuire in noi la massa delle forze, quanto la profusione di quell'umore, il quale mantiene concentrata la massa delle forze medesime, e che contiene in se la scintilla primaria di un ente nascituro, ed il miglior balsamo pel nostro proprio sangue?

La seconda specie di abbreviamento della vita consiste nella diminuzione della necessaria robustezza, ed elasticità delle fibre, e degli organi. Egli è noto, che nulla può renderli cotanto rilassati, fragili, e molli, quanto un tale eccesso.

La terza, che è l'accelerata consunzione della vita, non può essere cotanto sollecitata, che mediante un'azione, la quale, come veggiamo dagli esempj della natura, produce il sommo grado dell'attività, e della vita intensiva, e che, come si è già dimostrato, riduce non pochi al termine dei loro giorni.

Finalmente viene con ciò anche straordinariamente impedita la necessaria ristaurazione; poichè in parte non ha luogo il riposo, nè l'equilibrio necessario a compensare il perduto, ed in parte perchè viene tolto agli organi la necessaria robustezza, e per ultimo perchè siffatti disordini hanno un'azione propriamente indebilitante lo stomaco, ed i polmoni, e perciò diseccano con ispecialità le sorgenti capitali della nostra ristaurazione.

A tutto questo si aggiunge anche il pericolo di un veleno dei più orribili, come è il veleno venereo, che in simili occasioni si corre rischio di contrarre, e contro del quale niuno è sicuro, fuorchè quelli, che non usano con altre femmine, fuorchè colle proprie mogli. Questo è un veleno, che non solo accorcia la vita, ma che può renderla anche tormentosa, infelice, e detestabile. Su di questo oggetto io mi diffonderò maggiormente nel Trattato dei Veleni.

Per ultimo noi dobbiamo esaminare ancora molte altre particolarità, che non vanno

mai disgiunte dagli eccessi in amore; e fra le quali contasi in ispecie l' indebilitamento della forza intellettuale; pare, che i due organi, cioè quello del cervello, che concerne lo spirito, e l' altro della generazione, come i due stromenti, l' uno del pensare, ed' il secondo, che riguarda il fisico, abbiano una strettissima affinità fra di loro, e che ambidue consumino la parte più nobile, e sublimata delle forze vitali; laonde troviamo, che entrambi alternano fra di loro, e che l' uno prende a vicenda la contraria direzione dell' altro. Quanto più si sforza l' intelletto, tanto minori si rendono le nostre forze genitali, e quanto più irritiamo gli organi di queste, e facciamo profusione dei loro umori, tanto maggiormente perdono in vigore l' intelletto, l' energía, la finezza dell' ingegno, e la memoria. Niente al mondo può smussare cotanto, ed irreparabilmente i più belli talenti, e doni intellettuali, quanto i detti eccessi.

Quì potrebbe aver luogo la domanda, cosa voglia realmente significare l' uso eccedente dell' amore fisico? Al che io rispondo:

1.° Quando se ne abusa prematuramente, cioè prima che siasi perfettamente formato, vale a dire nelle femmine prima dell' età di 18 anni, e di 20 per i maschi.

2.° Quando l' uso ne sia troppo violento, e troppo frequente, il che si può dedurre dalla debolezza, dalla noja, e dal poco appetito, che ne derivano.

3.° Quando si eccita continuamente una nuova irritazione col cambio frequente degli oggetti; ossia stimolando la natura con droghe, spiriti, e cibi calidi ed álterati, e simili, od anche con uno sforzo smoderato degli organi.

4.° Quando dopo una grande stanchezza, od abbattimento di corpo, oppure nel tempo della digestione, si vogliono fare dei simili sforzi; in una parola, quando si usa il coito fuori del matrimonio; poichè la sola congiunzione matrimoniale è quella, che, escludendo lo stimolo del cambio, ed assoggettando lo stimolo fisico a più sublimi fini morali, può felicitare cotesto stimolo, e renderlo innocente, e salutare.

Tutto quanto si è detto di sopra, riguarda *l' Onanía* in grado eccessivo; poichè in essa si aumenta oltremodo lo sforzo, la snaturalezza del vizio, e lo snervamento, che le va sempre congiunto. Questa è una prova del già mentovato principio; cioè, che la natura niente vendica così spaventevolmente, quanto qualora si pecca contro di essa. In vero egli è degno d' osservazione, che un eccesso, il quale in se medesimo sembra indifferente, sia pur troppo differente nelle sue conseguenze, che succedono talvolta naturalmente, e talvolta in un modo affatto soprannaturale; e siccome io conosco delle persone ragionevoli, le quali non possono persuadersi di cotesta differenza; quindi

farà opportuno, e tornerà a proposito, che io proceda a dettagliarne più circostanziatamente il motivo, per il quale *l' Onanía* sia di gran lunga più perniciosa, di quello sia il concubito, diretto però sempre giusta i dettami della natura. Ella è terribile la marca, che la natura imprime su di cotesti peccatori! Sono eglino rose smunte, e svanite, alberi guasti nel suo fiore, e cadaveri ambulanti. Ogni vita, ogni fuoco vien meno per questo sordido vizio, dal quale altro non se ne trae, che impotenza, inazione, pallore di morte, deterioramento di corpo, e abbattimento dell' anima.

L' occhio perde il suo lucido, ed il vigore, retrocede la pupilla; i delineamenti, e le fattezze diventano oblunghe; i vezzi della gioventù svaniscono, ed un colore pallido e piombino le copre il volto; tutto il corpo diventa infermo, ed assalito dalla noja; il vigore dei muscoli se ne va; il sonno non ristora più; ogni azione diventa molesta; le piante ricusano l' usato peso del corpo; tremano le mani; si producono dei dolori per tutte le membra; gli organi intellettuali perdono la loro forza, e si smarrisce tutta la vivacità. Tali persone parlano poco, e stentatamente, e tutto il passato brio dello spirito rimane soffocato. I Giovani già pieni d' accortezza, e di talento si rendono genj appena mediocri, e talvolta anche instupidiscono; l' animo perde ogni gusto

delle idee ſublimi, e l'immaginazione viene del tutto annientata. Ogni ſguardo verſo di una femmina eccita in loro affanno, pentimento, e mortificazione; e la neſſuna speranza di guarigione rende compita la miſeria dello ſtato, in cui ſi trova. Tutta la vita di un uomo tale è una ſerie di taciti rimproveri, di tormentoſi ſentimenti per la debolezza procurataſi da ſe ſteſſo, d'irreſolutezza, e di noja della propria vita; quind'è, che non è punto da meravigliarſi, ſe alla fine naſcono le tentazioni al ſuicidio, cui niuno è più diſpoſto, quanto un *Onaniſta*. Lo ſpaventevole ſentimento di una morte continua in vita rende per ultimo deſiderabile la morte ſteſſa. La diſſipazione di quella ſoſtanza, che dona la vita all'uomo, eccita la nauſea, e queſta un odio alla vita, e finalmente per diſpetto anche il ſuicidio, che è cotanto in voga ai noſtri tempi. Del reſto non ha luogo la digeſtione; la flatuoſità, e le interne convulſioni allo ſtomaco tormentano inceſſantemente; il sangue ſi corrompe; il petto è pieno di flemma; naſcono delle ulcere, ed altre eſpulſioni ſulla pelle; ne ſuccede un diſeccamento, ed una conſunzione generale del corpo, l'epilepſia, la polmonía, una febbre lenta, degli ſvenimenti, e quindi la morte.

Vi è ancora un'altra ſpecie di *Onanía*, la quale potrebbe nominarſi *Onanía morale*;

questa può darsi anche senza la minima incontinenza del fisico, e la quale indebolisce del pari terribilmente. Sotto di questa denominazione io intendo il riempimento, ed il riscaldamento della fantasía, con immagini voluttuose e lubriche, e l'innata viziosa adesione alle medesime: questo è un male, che può produrre una vera malattia d'animo; poichè la fantasía così guasta s'impadronisce di tutta l'anima; nulla avvi, che interessi un tal uomo, fuorchè quello, che ha relazioni agli oggetti da lui immaginati; la minima impressione di tal genere lo mette subito in ardenza, ed in un riscaldamento generale; tutta la sua esistenza è dominata da una febbre irritante, la quale tanto più indebolisce, quanto che essa non trova di soddisfarsi. In questo stato si trovano principalmente i libidinosi, i quali, sebbene alla fine convertiti, osservano la castità del fisico, si studiano però di trovarne il compenso colla libidine intellettuale, senza riflettere, che anche questa non è meno nociva nelle sue conseguenze. Cotesta *Onanía morale* domina specialmente nei chiostri, ove si osserva il religioso celibato, ed ove essa si può celare sotto il manto di una fervorosa divozione, e di estasi spirituali; esiste per ultimo anche fra il celibato del sesso femminile, il quale ha già dato pascolo alla sua fantasía colla lettura di Romanzi, e di altri simili intrattenimenti;

nimenti; presso delle femmine si cela essa sotto il solito nome di sensibilità, e di delicatezza; ma che internamente fa nascere delle stravaganze, ad onta del più savio esteriore contegno, e della maggiore moderazione.

Con ciò sia detto abbastanza delle luttuose conseguenze di tali disordini: conseguenze, che influiscono non solo sul deterioramento della vita, ma riducono l' Uomo persino ad odiarla.

III.

Abuso eccedente delle forze intellettuali.

Non sono solamente gli sregolamenti del corpo, che hanno le surriferite funeste conseguenze, ma anche gli eccessi intellettuali; ed egli è rimarcabile in vero, che un abuso eccedente delle forze intellettuali, e per conseguenza una prodigalizzazione delle forze vitali agiscano sulla sanità, e sulla durata della vita, quasi nel modo stesso della profusione delle forze genitali; cioè opponendosi alla digestione, e producendo malavoglia, malinconía, debolezza de' nervi, consunzione, e la morte; ma anche questo dipende assaissimo dalla diversità, e disposizione della natura, poichè quello, che ha una robusta, ed attiva organizzazione, patisce assai meno in simili sfor-

zi di un altro, che manca di tali requisiti. Laonde quelli ne patiscono moltissimo, i quali, sebbene di un intelletto appena mediocre, vogliono non ostante eccedere negli sforzi, e perciò sforzando noi l' intelletto ad onta della nostra volontà, c' indeboliamo a dismisura, senza provarne la minima soddisfazione. Questa può dirsi una contrazione sforzata dei nostri organi.

Ma quì si cerca sapere cosa sia realmente l' eccesso negli sforzi intellettuali; la risposta ne è tanto indeterminata nel totale, quanto inesplicabile egli è l' eccesso del mangiare, e del bere, perchè il tutto dipende dalla diversità, e disposizione dell' intelletto medesimo; quali sono tanto varie, quanto lo è la digestione; cosicchè un eguale sforzo può produrre in uno delle conseguenze, e niente in un altro, che sia fornito di un migliore intelletto. Anche le varie circostanze formano una differenza essenziale in chi si accinge ad una tale funzione. Noi daremo quì dunque alcuni schiarimenti più analoghi, ed opportuni all' oggetto, di cui si tratta, e spiegheremo meglio cosa s' intenda sotto il vocabolo: eccesso, ovvero abuso delle funzioni dell' intelletto.

1.° *Trascurando di soverchio il moto del corpo*. Ogni uso sproporzionato dei nostri organi nuoce assolutamente, ed egli è certo,

che ſi diventa infinitamente più debole, conducendo una vita del tutto contemplativa, e trascurando affatto il moto del corpo; egli è pure altrettanto certo, che quello può operare aſſai più intellettualmente, e con minore discapito della sua salute, il quale procura di fare del moto interpolatamente.

2.° *Riflettendo inceſſantemente sopra un unico oggetto*. Quì vi domina la medeſima legge, che eſiſte rapporto al moto de' muscoli. Movendo un braccio sempre nella ſteſſa direzione, queſto ſi ſtanca molto di più in un quarto d'ora, di quello, che movendolo per due ore intiere in direzioni diverse. Lo ſteſſo succede anche colle funzioni intellettuali. Niente avvi, che maggiormente esaurisca, e ſtanchi la mente, quanto il dirigere continuamente i suoi penſieri ad un solo oggetto. BOERHAAVE racconta di se medeſimo, che dopo la continua riflesſione di alcuni giorni, e di varie notti sopra una materia, egli ſia subito caduto in una rilaſſatezza, e in un languore tale, che abbia viſſuto per molto tempo in uno ſtato di apatía, paragonabile alla morte. Una conveniente, ed opportuna variazione di oggetti è una delle regole primarie da oſſervarſi anche nello ſtudio per potere lavorare di più, e non pregiudicare alla propria salute. Io conosco degli Uomini grandi, profondi oſſervatori, matematici, e filosofi, i quali, sebbene aſſai vec-

chi, vivono ancora in allegría, e vivacità; ma io so del pari, che questi si sono sempre fatta una legge inviolabile di variare le materie dei loro studj, e che scompartivano il loro tempo fra le scienze astratte, e fra la lettura di dilettevoli Poeti, di viaggi, di opere fisiche, e di storia generale, e particolare. Ciò essendo, sarà sempre un' ottima cosa di unire la vita pratica alla vita speculativa.

3.° *Trattando degli oggetti troppo astratti, o troppo difficili*; come per cagion d' esempio: i Problemi della matematica sublime, e della metafisica; poichè non v' è dubbio, che la qualità dell' oggetto in se medesimo vi ha la maggiore o minore influenza rispettivamente; più astratto ch' egli è, maggiormente obbliga l' uomo a distaccarsi intieramente dal mondo de' sensi, d' isolare il suo intelletto, di disgiungerlo totalmente dal corpo (riducendosi, per così dire, in uno stato fuori di natura), e quanto più la materia, di cui si tratta, porta l' uomo ad una seria applicazione, altrettanto maggiormente lo indebolisce. Una sola mezz' ora di studio sopra tali oggetti astratti snerva assai più di quello, che non farebbe una giornata intiera di traduzioni; ma anche in ciò vi è molto di relativo. Quelli, che sono nati per questi studj, ne hanno anche le forze, ed un talento particolare per attendervi, e che anzi gl' invitano a siffatti lavori; ma altri ve

ne sono al contrario, i quali, quantunque mancanti dei detti requisiti, pure vogliono sforzare l'ingegno. A me sembra singolarissimo, che prima di alzare qualche peso materiale si misurino le proprie forze, se ne siano capaci, e che all'opposto non si consultino le forze dello spirito, se valgano a sostenere il peso, che si pretende di addossargli. Io ne ho veduti molti, che si sono ammalati, e resi infelici, per aver voluto penetrare nei profondi tabernacoli della Filosofia, senza avere alcun genio filosofico; ma mi si dica di grazia, è egli forse un dovere, che ogni uomo sia filosofo di professione, come pare che richieda la moda d'oggidì? A me pare di nò, e che siavi necessaria per ciò una speciale disposizione degli organi, e che sia riservato soltanto a quelli, che ne furono eletti dalla natura, di penetrare negli abissi della filosofia, di indagarne, e svilupparne gli oscuri oggetti; noi però vogliamo solamente accontentarci di vivere, e di operare filosoficamente.

4.° *Lavorando sempre in produzioni, senza aggiungervi anche i rispettivi concetti.* Anche questo io lo reputo un eccesso. Ogni lavoro intellettuale può dividersi in due classi, cioè nella classe dormiente, che è quella, la quale tesse, e produce sempre delle nuove idee, e nella classe recipiente, ossia passiva, la quale riceve, e gode delle idee meramente estranee.

come sono la lettura, e l'essere ascoltatori d'altrui. La prima è infinitamente più faticosa, e richiede una maggior forza di spirito, e però dovrebbe questa essere frammischiata sempre con qualche altra occupazione.

5.° *Cominciando troppo per tempo, cioè nell' infanzia, a stancare l' intelletto coll' applicarsi di soverchio*; il che è pure perniciosissimo. Prima degli anni 7 ogni applicazione intellettuale è fuori di natura, e porta seco le stesse pessime conseguenze dell' *Onanía*.

6.° *Studiando l' invitta Minerva*; voglio dire, facendo delle speculazioni sopra oggetti contrarj alla nostra propria volontà, e senza nostro genio. Quanto maggiore è il genio, che si ha verso un oggetto intellettuale, tanto meno ne nuoce l' applicazione; laonde è necessario un' ottima cautela nella scelta degli studj, affine di deliberare se ci convengono o nò, poichè in quest' ultimo caso sarebbe molto pregiudicevole a chi gl' intraprendesse.

7.° *Eccitando, rinforzando, o prolungando l' applicazione intellettuale con irritazioni artificiose*. Per ciò effettuare si fa uso ordinariamente di vino, di caffè, o di tabacco. Sebbene coteste risorse non siano del tutto degne di approvazione, perchè causano anzi un maggiore indebilitamento; ciò non pertanto bisogna pur troppo convenire, che questo uso non è totalmente da rigettarsi in questi nostri

tempi, in cui l' applicazione intellettuale non dipende tanto dalla propria volontà, e fantasía, quanto dal tempo, e dalle ore, che vi ſi impiegano; e per queſto appunto una chicchera di caffè, una pipa, ed una presa di tabacco poſſono ancora tollerarſi; ma bisogna però guardarſi bene dall' abusarne, poichè altrimenti ſi aumenterebbe il nocumento, che produce senza di ciò una ecceſſiva applicazione intellettuale.

8.° *Applicandoſi nel tempo della digeſtione*; il che fa un doppio male, atteso che vi ſi richiede uno sforzo maggiore nella rifleſſione, e s' impedisce nel medeſimo tempo anche la funzione digeſtiva.

9.° *Impiegandovi anche le ore del sonno*: Queſto è un uso oltremodo dannoso, di cui ne parleremo più diffusamente nell' articolo del sonno.

10.° *Unendo agli ſtudj anche delle circoſtanze eſtranee, e pregiudicevoli*, delle quali due sono le più importanti, perchè hanno maggiore influenza sulle peſſime conseguenze della rifleſſione, di quello ſia la rifleſſione medeſima; e queſte sono: il sedere incurvato, ed in una ſtanza, ove non vi ſia il cambio dell' aria. Ciò ſtante sarà molto ben fatto di avvezzarſi ad iſtudiare camminando, eſſendo coricati, in piedi, od anche a cavallo di una sedia, o d' altro; inoltre di non iſtudiare con-

tinuamente rinchiusi nelle stanze, ma piuttosto all' aria aperta, che così facendo si sarà meno soggetti alle così dette malattie dei letterati. Veramente gli antichi Filosofi riflettevano assai di più, di quello, che non fanno i moderni Letterati, eppure non erano punto soggetti nè all' ipocondría, nè alle malattie emorroidali, nè ad altre; l' unica causa era, perchè meditavano passeggiando, coricati, o nell' aria aperta; perchè non usavano nè caffè, nè tabacco, e finalmente perchè non trascuravano l' esercizio, e la coltura del corpo.

IV.

Le malattie — L' irragionevole cura, che si fa di esse — Le morti violenti — L' inclinazione al suicidio.

L' esercito tanto degli occulti, che dei pubblici nemici è cresciuto spaventevolmente in questi ultimi secoli. Se si considera, quanto poco si conoscano le malattie nelle Isole del mare del Sud, e tenendosi all' opposto un compendio Europeo-patologico di tutti i Reggimenti, e le Legioni schierate, il di cui numero ammonta a molte migliaja, egli è forza d' inorridire, veggendo cosa sia stato capace di fare il lusso, la corruzione dei costumi, una vita sregolata, e le continue stravaganze. Molte

malattie, anzi la maſſima parte di eſſe provengono dalla noſtra propria colpa, e continuamente ne naſcono delle nuove, che noi ſteſſi ci procuriamo; altre sono nate al mondo non ſi sa come, ed erano incognite del pari anche alla più rimota antichità. E queſte sono appunto le più orribili, e micidiali, cioè: il *vajuolo*, la *rosalía*, il *male venereo*; le quali pure provengono in certo modo per colpa noſtra, in quanto che noi le lasciamo operare, ed uccidere a loro talento, senza porvi riparo, o prevenirle, eſſendoſi pure comprovato, che ſi potrebbero allontanare dai noſtri confini così bene, come vi sono pervenute, mediante l'uso della ragione, e le cognizioni, che vi abbiamo acquiſtate.

Quaſi tutte le malattie agiscono a guisa delle morti violenti, o per lo meno come mezzi, che interrompono l'operazione vitale, come per esempio con colpi apopletici, con catarri, soffocazioni, e ſimili; oppure anche come mezzi, che accorciano a lenti paſſi la noſtra vita, ed i quali sono aſſolutamente incurabili; poichè, malgrado la cura più rigorosa, lasciano però sempre indietro una tal perdita di forze vitali, oſſia una tale diminuzione, e diſtruzione degli organi più dilicati, che il corpo ne rimane invaso a segno, che non può mai giugnere a quella durata, che gli è ſtata prefiſſa.

Il seguente ristrettissimo calcolo estratto da una quantità di Tabelle di mortalità farà vedere a chiare note qual perdita enorme soffre al dì d'oggi l'umanità per causa delle malattie.

Supposto che nascano 1000 persone, 24 ne muojono nell'atto del parto medesimo; la formazione de' denti ne rapisce 50; le convulsioni, e varie altre malattie proprie dei bambini ne uccidono 277 nei primi due anni; il vajuolo, che, come è noto, ne ammazza il 10 per 100; ne toglie dal mondo 90 circa, ed altre 10 almeno ne uccide la *rosalía*; per rapporto alle femmine poi 8 ne muojono nel parto; 190 dal marasmo, dalla consunzione, e dai mali di petto (così succede in Inghilterra); altre 150 muojono dalle febbri acute; 12 dall'apoplessia, e 41 dall'idropisia; dunque dalle dette 1000 persone nate 78 appena possono contarsi, che muojono nella vecchiaja, ed anche di questi ne viene rapita la maggior parte da cause accidentali. In somma ne risulta, che ne periscono sempre 9 decimi prima del tempo, e per cause accidentali.

Quì egli è opportuno, che io faccia menzione di una malattia affatto nuova, e che distrugge immediatamente; e questa è l'inclinazione al suicidio. Cotesta snaturata frenesía, che per lo passato una funesta necessità, od una eroica risoluzione la rendevano possibile,

è divenuta adesso una malattia così orribile, che, anche nel più bel fiore degli anni, ed in uno stato della maggiore felicità, può eccitare lo snaturato, e bestiale impulso di odiare la vita per esterminare se medesimi (*a*). Per dire il vero si trovano oggidì degli uomini, nei quali è diseccato ormai ogni fonte d'amore alla vita, e spento ogni germe d'attività in modo tale, che eglino nulla trovano di più assurdo, e nojoso quanto la vita, perchè non hanno più veruna comunicazione col mondo, e perchè la vita diventa loro così molesta, che non possono resistere al desiderio di disfarsene. Tali sono ordinariamente quegli Uomini, i quali con una prematura dissipazione di quelle forze balsamiche, che servono di condimento alla nostra vita, si sono rovinati, ed impoveriti nelle loro forze vitali. Non è egli dunque naturale, che un tale disgraziato preferisca inscientemente la morte alla vita?

Ma il peggio si è, che questo immenso numero di pericolosi nemici sia oltre modo di già cresciuto, e vada sempre più crescendo ogni giorno a motivo del cattivo trattenimento, che noi loro facciamo, e specialmente col soverchio abuso delle medicine.

(*a*) In 75 anni morirono in Londra altrettanti per suicidio, quanti ne morirono dalla pleurisia.

Cotesto irragionevole trattamento consiste, che ad onta dell' evidenza del male noi lasciamo, che ne continui la causa, per esempio: si vede chiaramente, che l' uso del vino, il vestirsi troppo leggermente, le veglie, gli stravizj ec. producono ben sovente delle malattie, ciò nulla meno noi non vogliamo astenercene; aggiungasi, che quand' anche la malattia si conosca, non la si considera gran fatto; dal che ne avviene poi, che un male di poca entità può diventare una malattia pericolosa. In questo proposito io non posso dispensarmi dall' accennare una speciale non curanza, la quale priva di vita un gran numero di persone, e questa è la poca cura, che si ha dei catarri, e delle tossi. Non mancano di quelli, che giudicano, essere il catarro ben sovente utile, e necessario a mantenersi in salute; essi diffatti non ne hanno tutto il torto, semprechè sia moderato, e di non lunga durata; ma non bisogna però dimenticarsi, che ogni catarro è sempre una malattia, e che può passare facilmente in una peripneumonía, ovvero anche, come bene spesso succede, in una polmonía, e consunzione; ed io non dico troppo, se sostengo, che la metà di tutte le polmoníe nasce dai catarri trascurati, e che continuano ostinatamente, oppure quando si usano dei metodi contrarj; sopra di ciò io stabilisco due regole da osservarsi scrupolosamente in ogni

catarro di petto; e sono di non trascurare alcun catarro oltre 15 giorni, e durando egli di più, bisogna considerarlo come una vera malattia, ed abbandonarsi alla cura di un Medico; secondariamente di evitare ogni riscaldamento, o raffreddamento, e di astenersi dal vino, e da tutte le bevande, e cibi calorosi ed alterati.

Usasi anche comunemente di curare il catarro, sia per un effetto d'ignoranza o pregiudizio, sia per una mal' intesa delicatezza, facendo appunto il contrario di quello, che si dovrebbe fare, cioè quando il paziente si sforza di mangiare non avendo appetito; quando nelle malattie febbrili si fa uso di vino, di birra, di caffè, di brodi troppo sostanziosi, e di altre cose calide e riscaldanti, per cui la febbre più leggiere può trasmutarsi in una febbre acuta; quando l'ammalato si seppellisce nelle piume pel minimo accesso di febbre; otturando tutti gli uscj, e le finestre; riscaldandosi l'aria della stanza; trascurandosi la necessaria nettezza nella camera dell'ammalato; non facendovi entrare dell'aria nuova, e finalmente non trasportandosi subito fuori della stanza del malato gli escrementi, e le immondizie: questa dietetica cura irregolare uccide assai più gente di quello, che non fa la malattia stessa; e questa è la causa principale, per cui nei paesi di campagna tante persone altronde ro-

buste e sane sono preda della morte, per cui le malattie diventano tanto maligne, e per cui ivi il vajuolo è più funesto nell' inverno, che nell' estate, ed appunto perchè non si lascia trascorrere l' aria nelle stanze chiudendo uscj e finestre, e finalmente perchè scaldandosi di troppo le stufe vi si mantiene sempre un caldo eccessivo: cose tutte, che non si fanno in tempo d' estate.

Per ultimo io sono anche di sentimento, che la causa ne possa essere quella di non servirsi di alcun Medico, oppure servendosene, che non si osservino le regole prescritte nell' usare delle medicine; di abbandonarsi a degli impostori; di prendere dei rimedj estranei, e secreti, o delle medicine così dette universali, e simili. Di queste io ne parlerò più alla diffusa nel Trattato dell' uso giudizioso, che si debbe fare delle medicine.

Anche le morti violenti rapiscono una quantità di persone, e per nostra mala sorte questi moderni tempi hanno fatti su di ciò dei grandissimi progressi; non solamente un genio oltremodo intraprendente, i frequenti viaggi marittimi, e l' esteso commercio ne moltiplicano i casi funesti, ma per una maggiore disgrazia si sono fatte persino delle scoperte, onde giugnere allo scopo di abbreviare la vita all' Uomo in un modo rapido, e raffinato. Io quì voglio ristringermi ad accennarne

alcuni soltanto, e queste sono: la polvere da schioppo, l'acqua toffana, e la così detta polvere di successione ec. Convien dire, che l'arte di uccidere sia diventata al dì d'oggi una scienza propriamente sublime.

V.

L'aria impura — Il soggiorno degli Uomini in folla nelle Città capitali.

Uno dei maggiori espedienti, che abbreviano la vita dell'Uomo, egli è fuor di dubbio il soggiornare fra una gran folla di popolo nelle città capitali; la preponderanza della mortalità vi è terribile; e questo si raccoglie dalle liste de' morti, che vengono di quando in quando pubblicate. A Vienna, a Berlino, a Parigi, a Londra, ad Amsterdam dalle 20 alle 23 persone ne muore una, quando nei paesi di campagna non ne muore, che una ogni 30, od anche 40. Disse pur bene ROUSSEAU, che l'Uomo è un Essere il meno atto fra gli animali a vivere in società di una gran folla di gente; poichè lo stesso alito dell'uno è micidiale all'altro, e questo s'intende tanto nel suo senso proprio, quanto in senso figurato. L'umidità, ovvero, per servirsi del nome più comune, l'aria densa e pesante non solo è nociva di sua natura, ma lo è anche l'ani-

malizzazione, la quale la riceve da tanti Uomini ammucchiati. Se si traspira 4 volte appena, sempre l'aria medesima, malgrado i migliori alimenti, ella viene tantosto convertita dall'Uomo nel più micidiale veleno. Figuriamoci dunque, che l'aria sia rinchiusa in un luogo così mostruoso, come è quello di una città zeppa di gente; noi vi vedremo la fisica impossibilità, che uno, il quale vi abita nel centro, possa respirarla, se prima non abbia già fatto dimora nel polmone di un altro Uomo: il che non può altrimenti considerarsi, che come un veleno, che s'insinua in noi, e che necessariamente deve abbreviarci la vita. Chiunque può, fugga dunque le città grandi, perchè esse sono tanti sepolcri aperti all'umanità, non solamente nel senso fisico, ma anche nel morale. Nelle città men vaste, ove forse le contrade sono alquanto anguste, si procuri sempre di avere un'abitazione verso l'estremità del luogo, o per lo meno abbandonisi ogni giorno l'atmosfera della città per una mezz'ora, od anche per un'ora intiera, ad oggetto di respirare almeno una volta al giorno dell'aria pura. Su di questo punto se ne tratterà più a lungo nel Capitolo dei Veleni.

VI.

Intemperanza nel mangiare, e nel bere — La cucina raffinata — Le bevande spiritose.

La causa primaria dell' accorciamento della vita è assolutamente l' intemperanza; il mangiare, e bere al di là del bisogno nuoce alla vita dell' uomo in guise diverse. Se si sforzano smoderatamente gli organi digestivi, essi s' indeboliscono; s' impedisce la digestione, perchè una tanta quantità di cibi non può consumarsi a dovere; ne provengono delle crudezze, e dei cattivi umori nella via degli intestini, si aumenta anche fuori di proporzione la quantità del sangue, e si accelera la di lui circolazione, ed anche la vita; oltre di che accade ben sovente, che ne siegua una indigestione tale, per cui siasi costretto di ricorrere ai purganti, i quali già si sa quanto indeboliscono di loro natura.

Mangiar troppo vuol dire mangiare tanto, fino che non se ne può più, ed eccone i contrassegni: quando si sente peso sullo stomaco, e della pienezza; quando vien voglia di vomitare, di sbadigliare, di dormire; quando si sente la testa pesante, ed ottusa. La regola antica dunque non falla, ammonendo di finire il pasto, quand' anche si potesse mangiare di più.

Fra le cause abbreviatrici della vita vi si comprende anche la cucina troppo raffinata; questa, che noi riputiamo amica del nostro palato, io debbo con ragione nominarla la nemica maggiore dell' umana vita, ed una delle più dannose invenzioni per accorciare i nostri giorni. Le accuse, che io le do, sono le seguenti:

1.° Egli è noto, che l' arte principale consiste nel manipolare, e condire il tutto in un modo assai piccante, e stimolante. Tutti gli alimenti dunque, giusta cotesto metodo, consistono quasi per metà in sostanze calorose, e stimolanti; ciò presupposto, invece di nutrirci, e ristorarci, che è il vero fine naturale degli alimenti, si eccita piuttosto l' irritamento, e la consunzione, e si opera tutto al contrario di quello, che si dovrebbe. Dopo un pasto di tale natura si acquista sempre una febbre artificiale; ed in chi ne segue le tracce, si verifica il detto: *consumendo consumimur*.

2.° Il peggio si è, che con un metodo cotanto raffinato di cucinare si viene stimolato a mangiare sempre di troppo. Una siffatta cucina sa rendersi il palato cotanto amico, che tutte le opposizioni, o i ribrezzi dello stomaco riescono inutili, e siccome lo stomaco viene stuzzicato in una maniera sempre nuova, e dilettevole, così ne risulta, che lo stomaco deve lavorare 3. o 4. volte di più

di quello, che è capace di fare naturalmente. In fatti egli è un errore madornale, ma consueto, di non distinguere il gusto del palato da quello dello stomaco, e che si battezza per appetito di stomaco, quello che è un mero solletico del palato; cotesta confusione d' idee non viene fomentata altrimenti, che per mezzo di un siffatto raffinamento di cucina. Dal che ne avviene, che l' uomo perde alla fine una delle maggiori barriere della propria salute, che è quella di conoscere, quando egli abbia mangiato a sufficienza.

3.° Una massima principale di quest' arte quella si è di produrre sempre delle cose nuove, e delle nuove irritazioni, mediante certi composti sovrabbondanti, ed artefatti; da ciò nasce, che le cose le più innocenti in se stesse diventano sovente nocive per mezzo della loro manipolazione, e ricevono delle qualita non proprie, ma affatto contrarie, e per conseguenza pregiudicevoli. L' agro, ed il dolce, ognuno separatamente, non nuoce, ma se si mescolano insieme, allora sì che sono di nocumento. Il latte, le uova, il butiro, la farina sono ottime cose, e sostanze digestive ognuna separatamente, ma se vengono manipolate insieme, e se ne fa una grassa frittata, od una focaccia, in allora si avrà un prodotto assai indigesto. Bisogna stabilire per massima generale, che quanto più un cibo è

composto ed artefatto, altrettanto più indigesto diventa, ed il male maggiore si è, che sono poi anche i sughi, che se ne traggono.

4.° Un altro trionfo singolare della cucina moderna egli è di alimentarsi di cibi oltremodo concentrati, e ristretti, come sono gli *estratti*, *i sughi*, *le gelatine* (a). A forza di spremere si è giunto persino a consumare la sostanza di più libbre di carne, di capponi, e di ossa midollari, ed a concentrare tutto questo nel ristrettissimo spazio di una gelatina, o di una zuppa, e si crede di aver fatto un prodigio, tramandando tutto ad un tratto nel sangue una tale essenza d' alimento, senza causare nè ai denti l' incomodo di masticare, nè allo stomaco quello di faticare. Questo si chiama ristorarsi di galoppo, e questo è il sistema prediletto di quegli appunto, che si consumano galoppando: ma eglino s' ingannano a gran partito.

Primieramente perchè non si può, nè si deve mai oltrepassare i limiti della natura senza danneggiarla. Non è senza ragione, che la nostra fisica costituzione sia stata disposta in modo, che lo stomaco non possa contenere fuorchè una certa qual porzione, e che ogni maggiore quantità sarebbe di troppo nel to-

(a) Consommés, Jus, Coulus.

tale. Cadaun corpo non può contenere che una proporzionata quantità di alimenti, e questa capacità di tutto il corpo stà sempre in proporzione colla capacità dello stomaco. In ciò viene molto defraudata la natura; si prescinde, per così dire, dalla *prima istanza*, e s' introduce nel corpo per una specie di contrabbando tre volte più di sostanza di quello, ch' egli è capace di contenere. Il risultato si è, che ne nasce sempre una replezione in tutti i vasi, e questo sconcerta sempre l' equilibrio, e la salute, e trambusta anche la vita.

Non senza ragione inoltre è stato disposto dalla natura, che i cibi debbano godersi in una guisa alquanto più naturale, e grossolana; questa proficua disposizione consiste prima di tutto, che i cibi siano bene masticati, e mescolati colla saliva, che si conservino a lungo nello stomaco, che con ciò gli fomentino lo stimolo di una maggiore ragione, e conseguentemente sieno meglio assimilati, e trasformati nella nostra natura. In questo dunque consiste la vera ristaurazione, poichè un cibo allora soltanto può trapassare in noi, ed esserci realmente utile, quando egli, mediante le forze dello stomaco, sia stato reso prima omogeneo, ed adattato alla nostra natura.

Trascurando dunque questa prima operazione, s' introducono degli umori nel corpo, i

quali per non essere bastantemente assimilati non possono nemmeno produrre una buona ristaurazione, ma agiscono piuttosto come parti estranee, e come irritazioni, e servono più a consumare, che a ristaurare.

Per ciò egli è evidentissimo, che un' arte, la quale impedisce la vera ristaurazione, che ci riempie d' umori crudi, e di difficile digestione, e che aumenta l' interna consunzione, non sia da riguardarsi come un' amica della nostra vita, ma che piuttosto ella occupi un posto eminente fra i nostri nemici. Si dovrebbe credere, che l' arte della cucina sia stata inventata per estrarre un lento veleno dai doni più prelibati di Dio..

Sotto di questa classe delle cause abbreviatrici l' umana vita si annoverano principalmente le preparazioni delle bevande calide, e spiritose, le quali tutte, sotto qualunque nome si voglia, sono nocive, ed abbreviano assolutamente la vita. Esse sono un fuoco fluido, che l' uomo si tracanna; accelerano orribilmente la consunzione, e rendono nel giusto senso la nostra vita un vero processo incendiario. Basta osservare, che presso le nazioni più rozze l' epoca dell' introduzione dell' acquavita è stata sempre la data dell' accorciamento del viver loro.

VII.

Gli affetti, e le passioni, che abbreviano la vita — Un cattivo umore — Sopraccarico eccedente di faccende.

Una considerazione particolare fra le cause, che abbreviano la vita, meritano certi affetti, e costumanze, che agiscono ostilmente sulla vita dell' uomo, e queste sono la tristezza, l' affanno, il disgusto, il timore, la pusillanimità, e particolarmente l' invidia, ed il mal talento.

Tutti cotesti difetti esauriscono le più sublimi forze vitali; interrompono fortemente la digestione, e l' assimilazione, indeboliscono la forza del cuore, e così impediscono l' importante funzione della ristaurazione; i primi, cioè gli affetti melanconici, agiscono solamente in modo negativo sull' accorciamento della vita; ma l' invidia al contrario, e la malevolenza hanno nel medesimo delle qualità positive, e micidiali; esse non solo tolgono al corpo le sue forze vitali, ma stuzzicano anche la bile, preparano a se medesimi un continuo sordo veleno, ed aumentano terribilmente la distruzione, mediante un generale irritamento, per cui vi si adatta ad eccellenza l' emblema, che l' invidia divora se stessa.

Quì vi ha luogo del pari quella perniciosissima malattia d' animo, conosciuta sotto

il nome di mal' umore. Nulla può far svanire maggiormente il fiore della vita, ed impedire l' accesso alla gioja, ed al piacere, e niente è più capace di convertire l' ameno torrente della vita in una palude stagnante, quanto questo perfido costume. Io consiglio ciascheduno, cui è cara la propria vita, di sfuggirlo come la peste, e di non permettere giammai, ch' egli si produca.

La paura, od il timore merita egualmente, che quì se ne faccia menzione particolare, per essere egli pure una velenosa qualità dell' animo, cui per altro da noi soli dipende l' accostumarvisi, come pure il disavezzarsene a nostro talento.

Un Inglese di cognome WALTER, il quale aveva fatto il viaggio intorno al mondo con ANSON, discorreva un giorno col giovane BERKENHOUT, ed allorchè questi pronunziò la parola *timore*, lo interruppe impetuosamente WALTER, dicendo: *Fi donc! C' est une passion indigne, & au dessou de la dignité de l' homme*. In fatti ella è una delle più sconvenevoli passioni, la quale avvilisce, e degrada talmente l' uomo, quanto all' opposto può esaltarlo il coraggio, ed anche sorpassare la stessa umana natura. Il timore toglie la forza, la riflessione, l' intelletto, la risolutezza, in somma tutte le prerogative dello spirito umano; ed uno dei primi prin-

cipj dell' educazione quello esser dovrebbe di allontanare il timore dagli educandi; ma pur troppo si fa al contrario. Noi vogliamo quì accennare soltanto due specie di timori per essere i più stravaganti, cioè quello dei fulmini, e l'altro delle fantasme. Quello qualunque, che è dominato da questi due timori, può rinunziare liberamente alla tranquillità della vita. La notte, che fu saggiamente destinata alla quiete, ed al godimento del dolce riposo nella oscurità, diventa per lui il segnale della più penosa inquietudine. Quando gli altri se la passano in dolce sonno, egli se ne stà coll' orecchie tese fra i tremiti, e lo sbigottimento, e ad ogni minimo chiasso, fragore, o movimento un angoscioso sudore lo investe da capo a piedi, e fattosi giorno, egli si alza più sfinito, e stanco di quello, che lo era, quando si è coricato.

L' amena stagione dell' estate è per lui un periodo dell' angustia, e dello spavento, perchè se la giornata è bella, fa nascere in lui il timore di un vicino temporale, che lo funesta ad ogni istante.

Si può facilmente giudicare, qual nociva influenza debba avere una continua angoscia sulla durata della vita. Il timore è un continuo conflitto; egli rinserra tutti i vasi più minuti, ristringe la pelle, l'uomo si raffredda, s' impallidisce, e viene interrotta la traspira-

zione; tutto il sangue si raccoglie nei vasi maggiori, s'arresta il polso, il cuore viene sopraccaricato, sicchè non può muoversi liberamente; quindi è, che l' opera importantissima della circolazione è disturbata, la digestione egualmente impedita, e nascono delle dissenteríe granchiose; tutte le forze dei muscoli divengono inattive; l' uomo vorrebbe correre, e nol può, un tremore generale lo investe, ed il respiro si fa celere, e concentrato. Queste in somma sono tutte azioni, che possono produrre a lenti passi un micidiale veleno, il quale trae seco la conseguenza della consunzione vitale.

Io non posso pure dispensarmi di quì riferire una particolarità di questi nostri tempi, la quale ci rapisce fuor di dubbio una buona porzione della nostra vita, e questa è la moltiplicità degli affari, ossia un sopraccarico di faccende (*Polypragmosyne*), la quale presentemente domina presso una gran parte del genere umano; voglio dire: una incessante applicazione dilettevole nello studiare delle nuove intraprese, dei nuovi lavori, e dei nuovi progetti. Ella è una proprietà geniale del secolo presente lo scuotere assai di più le riflessioni, l' attività, le speculazioni, le riforme, che sono più omogenee, e naturali all' uomo, che per lo passato, e di renderlo estremamente attivo, ed intraprendente; a tutto

questo si aggiunge anche il lusso, il quale co' suoi moltiplici, ed incessanti bisogni richiede dei nuovi sforzi degli organi, e sempre nuove ricerche, nuovi ritrovati, e nuove intraprese. Da tutto ciò ne risulta dunque quella continuata attività, la quale finalmente distrugge tutta la calma, e la pace interna dell' anima, non permette mai, che l'uomo giunga a quel grado di remora, e sospensione, di cui tanto abbisogna pel suo ristoro, ed accelera orribilmente la sua propria consunzione.

VIII.

Timore della morte.

Non v' è timore, che renda l' uomo più infelice, quanto quello della morte. Egli teme una cosa assolutamente inevitabile, e contro la quale noi non possiamo esser sicuri un sol momento. Ogni piacere, che gode un tal uomo, è sempre misto d'angustia, e di spavento; egli si astiene da tutto, perchè tutto può diventare un veicolo della morte, e con questo eterno dubbio di perder la vita, la si perde poi effettivamente. Non v' è esempio, che alcuno sia giunto ad un' avanzata età, il quale abbia temuta la morte.

Ama la vita, e non temer la morte.

Queſta è la legge, e queſti sono i profeti, e l' unico vero concento dell' anima per giugnere ad una fortunata vecchiaja, poichè chi teme la morte, quello può rinunziare alla vita. Niun godimento è in lui puro, e compito, perchè vi ſi frammischia sempre l' idea della morte, ed è da paragonarſi a colui, il quale è perseguitato da un nemico, che lo incalza ad ogni paſſo.

Eppure sono innumerevoli gli uomini, che non sanno liberarſi da coteſta ſtrana malattia. Contro di queſta io voglio quì dettare alcune regole, le quali sebbene non abbiano un vero fondamento metafiſico, poſſo ciò non pertanto raccomandarle caldamente come ottimi rimedj domeſtici, da praticarſi contro il timore della morte, quali per altro io conosco per eccellenti, ed efficaci dall' esperienza.

1) Conviene famigliarizzarſi bene col penſiero della morte. A me pare, che quello poſſa chiamarſi fortunato, il quale abbia sovente veduto con intrepidezza queſta inevitabile nemica molto da vicino, e che dal lungo vederla ſiaviſi avvezzato in modo, che finalmente gli riesca indifferente. Quanto s' ingannano coloro, i quali credono di aver trovato il rimedio contro il timore della morte, allontanandone il penſiero. In primo luogo il detto penſiero della morte, che eſſi cercano d' isfuggire, li sorprenderà quanto meno se

lo aspettano, e forse in mezzo de' più ridenti pensieri, ed in tal caso la scossa sarà tanto più sensibile, quanto che non ne hanno veruna conoscenza. Io reputo felicissimo quello, che è giunto a tanto di pensare alla morte fra l'allegria, senza punto inquietarsi; e se si presta fede alla mia esperienza, ciascuno rimarrà persuaso, che mediante una stretta, e frequentata conoscenza dell' idea della morte, e col raffigurarsela vantaggiosamente, si può arrivare persino ad una straordinaria indifferenza. Si volga lo sguardo ai soldati, ai marinai, ai minatori, ove trovansi mai uomini più allegri, più sensibili alla gioja, e per conseguenza più felici? E perchè cio? perchè conversano, e soggiornano continuamente colla morte, ed attesa una tale vicinanza hanno imparato a conoscerla, ed a disprezzarla. Quel solo può chiamarsi libero, il quale non teme la morte, poichè niun altro oggetto è capace d' incatenarlo, di angustiarlo, di renderlo infelice; la sua anima si riempie di un sublime, ed imperturbabile coraggio, che rinvigorisce le sue forze vitali, e che diventa pertanto un positivo mezzo per tenerla lontana.

Una siffatta assuefazione porta seco anche un altro considerabile vantaggio, cioè ella è anche un eccellente rimedio famigliare per rimanere sempre onorati, e virtuosi; per esempio: in ogni qualunque caso dubbioso, o di

quiſtione, se una tal cosa ſia conveniente, e giuſta, o non lo ſia, ſi rivolga tantoſto il penſiero all' ultima ora della noſtra vita, e dicaſi fra se ſteſſo: se io mi trovaſſi a quel punto eſtremo opererei io così? Deſidererei io di aver fatto così? Ecco un piacer innocente di poter pensare tranquillamente alla morte. Lo ſteſſo ſi faccia eſſendo adirato contro di alcuno, o venendoci la voglia della vendetta, ed io garantisco, che tutte quelle idee malevoli, e misantrope svaniranno subitamente, e la ragione ſi è, perchè mediante una tale traslocazione da scena tolti saranno tutti i più minuti, ed ironici riguardi, che ci portano a ſimili violenti risoluzioni; il tutto viene poſto nel vero suo punto di viſta, e nel proprio suo rapporto, l' illuſione svanisce, e vi rimane l' eſſenziale soltanto.

2) Alcuni non temono tanto la morte, quanto l' azione del morire; in eſſa noi ci rappresentiamo le idee più ſingolari dell' agonía, e della violente separazione, che fa l' anima dal corpo; ma niente avvi in ciò di più aſſurdo, poichè niuno certamente ha provato giammai a morire; e noi esciamo dal mondo nella ſteſſa guisa, cioè all' insaputa, come ci ſiamo entrati; il principio, ed il fine della noſtra vita concorrono a congiungerſi inſieme, e le prove ne sono le seguenti: in primo luogo non può l' uomo avere alcun sentimento

della morte, perchè il morire non vuol dir altro, fuorchè perdere le forze vitali, e questo è quello appunto, di cui l' uomo ne risente per via dell' anima, cosicchè di mano in mano che si vanno perdendo le forze vitali, si perdono anche quelle de' sensi, e della ragione, e noi non possiamo perder la vita, senza perdere nello stesso tempo, fors' anche prima, la sensibilità degli organi i più minuti, ed i più fini. Anche la stessa esperienza c' insegna, che tutti quelli, i quali hanno sofferti i primi gradi della morte, e che si sono quindi riavuti, assicurano concordemente di non aver sentito nulla della morte; ma asseriscono soltanto di essersi trovati in una sincope, ed in una totale privazione de' sensi.

Niuno dee turbarsi, se vede un ammalato fra le convulsioni, ed il rantolo, ed in una apparente agonía, questi accidenti sono spaventevoli allo spettatore, ma non già al moribondo, il quale non ne risente nè punto, nè poco. Sarebbe lo stesso, se dalle orrende contorsioni di un epiletico si volesse argomentare la sua interna sensazione, poichè egli nulla sa di tutto quello, che a noi fa tanta pena, ed impressione.

3) Bisogna sempre considerare la vita non altrimenti da quello, che ella è realmente; cioè, come uno stato intermedio (il quale non è per anco alcun vero oggetto, ma un

mezzo soltanto per arrivarvi, come lo provano abbaſtanza le infinite imperfezioni della vita); come un periodo dello svilluppo, e di preparazione; come un frammento della noſtra eſiſtenza, mediante il quale noi dobbiamo paſſare ad altri periodi, ed indurli alla loro maturanza. Come può dunque riescirci spaventevole il penſiero di effettuare la deſtinata noſtra trasmigrazione; cioè di paſſare da queſto ſtato intermedio ad un altro, vale a dire dalla presentanea noſtra eſiſtenza sempre enigmatica, dubbiosa, e non mai pienamente soddisfacente? Ritorniamo dunque tranquillamente, e senza timore a quell' Ente Supremo, che ci ſtabilì sopra di queſto teatro senza la noſtra cooperazione, ed attendiamo da lui in pace le ulteriori dispoſizioni della noſtra sorte.

4) Anche il rammentare i noſtri Antenati diminuirà non poco il timore della morte, come pure il penſiero delle persone a noi più care, che erano le più vicine al noſtro cuore, e che lo sono ancora, le quali ci fanno, per così dire, amichevoli cenni dall' oscurità del presentaneo loro soggiorno.

IX.

Ozio — Inazione — Noja.

Il non usare delle noſtre forze può abbreviarci del pari la vita, poichè da ciò nasce faciliſſimamente

mamente l'inazione degli organi, un incaglio, una deficienza di stimolo degli umori, ed una pessima ristaurazione. Egli è il primo, ed impreteribile destino dell' uomo di mangiare il suo coi sudori sulla fronte, e questo principio ci viene fisicamente confermato anche dalla stessa esperienza. A quello, che mangia senza lavorare, il cibo non conferisce, e non lo gusta. Quando fra la ristaurazione, e la consunzione non vi rimane una certa qual proporzione, non è possibile il conservarsi sani, e meno poi di vivere lungamente. Gettiamo uno sguardo all' esperienza, e vi troveremo, che niun ozioso sia giunto ad una somma età, e che i vecchioni più segnalati erano uomini di una vita estremamente laboriosa.

Ma non è il solo ozio fisico, che nuoce, ma nuoce del pari anche quello dello spirito. Io vi ravviso in questo anche una causa abbreviatrice, la quale forse non si crederà, che possa esistere, e questa è la noja, la quale ci fa sembrare il tempo lunghissimo. Se consideriamo più precisamente i di lei fisici effetti, noi troveremo, che questo incongruo stato dell' anima non è tanto indifferente, ma che piuttosto egli è una delle conseguenze più importanti della nostra fisica costituzione. Che cosa osserviamo mai in un uomo, che soffre la noja? Egli ordinariamente è pigro, un pusillanime, il quale altro non fa, che sbadi-

gliare; il che già indica un impedimento al corso del sangue per i polmoni, per cui ne soffrono i vasi, e le forze del cuore; e continuando il male a lungo, ne nascono finalmente degli arresti, e degl' impedimenti alla circolazione del sangue; gli organi della digestione diventano pure deboli, ed inattivi; vi sottentrano il languore, la malinconía, i fiati, ed una disposizione all' ipocondría; in somma tutte le funzioni vengono interrotte dalla noja, e messe in disordine; anzi io credo di poter sostenere con ragione, che qualsivoglia causa, che disturba le funzioni più importanti del corpo, ed indebolisce le forze, sia una vera accorciatrice della vita.

Lo stato della noja è uno stato assai pericoloso tanto pel fisico, quanto per il morale. WEIKARD in una sua opera (*a*) accenna l' esempio di un fanciullo nato da poverissimi genitori, i quali dovevano guadagnarsi il pane coi giornalieri loro lavori. Lo stato di questo fanciullo era dominato, fino dalla sua nascita, continuamente dalla noja; da principio i genitori lo lasciavano tutto solo coricato nella sua culla, ove egli consumava il suo tempo

---

(*a*) Questa è un' Opera tale, che sopravviverà certamente ad un numero immenso de' suoi Concittadini, e la quale merita, che venga caldamente raccomandata; essa porta in titolo = WEIKARD Medico-Filosofo =.

nel rimirarsi le mani, ed i piedi; cresciuto in età egli fu rinchiuso in un pollajo, da dove non poteva guardar fuori, che da una piccola apertura; ma qual funne la conseguenza? Il fanciullo rimase stupido, pieno di timore, e sciocco sino all' età più adulta; non aveva alcun discernimento, ed appena sapeva balbettare. Degli effetti della noja ve n' ha ancora dei peggiori assai; in un temperamento melanconico la noja è un incentivo al suicidio. Un Autore Inglese assai meschino scrisse un' opera voluminosa sopra il suicidio; egli incontrò un giorno un altro Inglese, che aveva sul volto tutti i contrassegni della melanconía: ove vai, amico caro? gli domandò l' Autore: verso il Tamigi per annegarmi, rispose quest' altro: Oh io ti prego, replicò quegli, di ritornartene per questa volta a casa, e di leggere prima il mio libro sul suicidio: Dio me ne guardi, soggiunse questi; la lettura appunto del tuo lunghissimo libro mi ha recata tanta noja, che ho presa persino la ferma risoluzione di annegarmi.

Ma io sento, che mi si domanda: quale sarà mai dunque il rimedio contro la noja, se ella ci accompagna al ballo, al teatro, al caffè, al passeggio, in somma per ogni dove, senza potersene liberare giammai? Ecco la mia risposta: Egli è verissimo, che nulla vale a poter scansare la noja, pure avvi un infal-

libile rimedio, il quale per altro non sarà il più favorito, e questo è il prefiggersi una qualche occupazione dilettevole, e di seguirla.

X.

Lo sforzo eccessivo dell' immaginazione — Il figurarsi delle malattie — L' affettazione.

La fantasía ci fu data per un condimento della vita, ma quanto meno cotesto fisico condimento deve essere un alimento continuo, tanto meno anche dee abusarne lo spirito. Egli è verissimo, che ne vengono esaltati i sensi, ma altrettanto è vero, che si accelera anche la vita intensiva, e la sua consunzione, e s' impedisce la ristaurazione, questo ce lo prova la magrezza, e lo sfinimento di chi ha una troppo fervida, e focosa immaginazione. Oltre di ciò il corpo si dispone anche a delle rivoluzioni subitanee, e violenti, che possono farsi pericolose alla vita; poichè per il minimo sforzo dell' immaginazione una sola scintilla può far nascere la più violente esplosione.

Quello dunque, che desidera di vivere lungamente, non permetta mai, che la forza dell' immaginazione guadagni di troppo la superiorità, affinchè non induca l' uomo in uno stato di continua violenza; ma se ne serva

soltanto in quello, al di cui fine ella ci fu data dal Creatore, cioè per conferire un più chiaro splendore ai più bei momenti della vita, per risvegliarci dalla insensibilità, e dalla stupidezza, e per rasserenarci nei momenti funesti.

L'immaginazione può diventare assai nociva alla vita, qualora ella si fissi su l'uno, o l'altro oggetto, due de' quali a me sembrano i più pericolosi, cioè l'immaginazione di qualche malattia, e quella della morte.

Le malattie immaginarie sono proprie principalmente agl'ipocondriaci, ma possono anche derivare dalla lettura di libri, che trattano di medicina, quando non se ne abbiano le debite cognizioni, e che non si sappia farne l'applicazione giusta le regole dell'arte, ma che si applicano le cose solamente a se stessi; ed ecco una nuova ragione, per la quale bisogna andare ben guardinghi nella lettura di opere mediche; io ne ho veduto degli esempj sorprendenti. Io ho conosciute delle persone, che s'immaginavano persino di avere il naso torto, quando era drittissimo; altri che credevano di essere idropici al sommo grado, sebbene avessero un taglio di vita sfilatissimo; una dama essendo da me interrogata sopra qualche incomodo, ella tosto rispondeva di soffrirlo; per esempio: se io la interrogava sull'emicrania, sul singhiozzo, sullo spasimo

di un braccio ec., ella ne sentiva tantosto gl' incomodi.

TULPIO racconta di un uomo, che diventò insensato dalla sola lettura di libri medici, e chirurgici.

MONRO ne conobbe un altro, che studiava la medicina sotto BOERHAAVE, e che era un uomo oltre modo ipocondriaco; ogni volta che interveniva alle lezioni del suo Maestro, s' immaginava sempre di essere invaso da quella malattia, di cui si trattava; cosicchè egli poteva dirsi il vivo commentario perpetuo della Patología: ed appena ebbe egli studiata la metà del corso, era già meschinamente consunto all' ultimo grado; per cui dovette abbandonare affatto lo studio medico.

Vi sono ancora degli esempj, che uno s' immaginò di essere veramente morto, per cui sarebbe anche effettivamente morto, se un suo amico, il quale pure si credeva morto, non lo avesse persuaso, che anche nell' altro mondo vi era il costume di mangiare a sazietà.

Il pregiudizio di queste malattie immaginarie non consiste solamente in un perpetuo timore, ed affanno, e che nascono anche realmente delle malattie dalla sola immaginazione di soffrirle; ma consiste eziandio, che siccome in tali casi si fa uso di molte medicine inefficaci, e fors' anche contrarie, così il corpo si distrugge più presto di quello, che non fa-

rebbero le malattie ſteſſe, qualora vi eſiſteſſero diffatti.

Non meno nociva è la seconda malattia dell' immaginazione, cioè l' affettazione, il pensare da romanzo, ed il fanatismo. Egli è la ſteſſa cosa lo sperimentare dei funeſti ſucceſſi sulla propria vita, od il figurarseli mediante la lettura de' romanzi, la quale conduce sempre il lettore ad una ſenſibilità, che lo abbatte, ed alla melanconía; anzi io reputo queſt' ultimo caso ancora più pernicioso del primo, poichè in quello lo ſtato dell' uomo è in natura, ma il secondo è artificiale, e ricercato; e per conseguenza più violento d' aſſai.

Noi abbiamo già veduto di quale eſtremo danno ſia la triſtezza alle forze vitali, e ad ogni attività. Si può dunque facilmente dedurre, quanto diſtruttivo ſia un effetto intellettuale, il quale abbia per compagno una continuata melanconía, e che anche nel godimento dei piaceri più puri vi ſiano frammischiate le lagrime, ed i rancori. Quale terribile annientamento di energía, e di ogni letizia! Egli è certo, che alcuni anni consumati in ſiffatte oppreſſioni di cuore poſſono accorciare conſiderabilmente la vita.

XI.

Veleni tanto fisici, che contagiosi.

Sotto di questa denominazione noi intendiamo tutte quelle sostanze, che possono produrre degli effetti perniciosi e distruttivi. Nella natura vi sono moltissimi veleni, e di specie diverse; alcuni operano violentemente, alcuni occultamente, altri velocemente, ed altri a rilento; alcuni operano sull' esterno, ed altri internamente; alcuni in palese, ed altri invisibilmente; ma non è da negarsi, che tanto gli uni, quanto gli altri appartengano fra il numero dei generali, e più pericolosi nemici della nostra vita.

Io stimo pertanto essenzialissimo, e necessario alla formazione, ed educazione dell' uomo, che ognuno impari a conoscere, e ad evitare tutti cotesti veleni, poichè l' ignoranza, e l' imprudenza espone l' uomo ben sovente ad innumerevoli attossicamenti. L' animale ha l' istinto di conoscerli, e di evitarli, e l' uomo invece ha la ragione, e l' esperienza; ma pure egli è ben raro, ch' egli ne faccia uso per un così importante oggetto. Il mio scopo dunque sarà quello di comunicare delle nozioni, e delle idee generali, di cui ciascuno abbisogna, onde isfuggire questi nemici dell' umana vita.

Egli è un pessimo pregiudizio quello di

credere, che veleno sia soltanto ciò, che si prende per bocca; noi possiamo essere avvelenati per ogni dove sulla superficie del nostro corpo, tanto internamente, che esternamente; poichè ogni qualunque parte di esso ha dei vasi, e dei nervi assorbenti; quindi è, che si può essere avvelenati per bocca, per lo stomaco, per l' intestino retto, per tutta la superficie della pelle, per le narici, per le orecchie, per le parti genitali, e pel polmone per via dell' aria; la differenza consiste solamente nell' effetto, poichè il veleno in alcune parti opera più lentamente, ed in altre con maggiore sollecitudine, ed in alcuni opera con maggiore efficacia più su l' una, che su l' altra parte.

Io divido tutti i veleni in due classi, cioè in veleni fisici, ed in veleni contagiosi; questi ultimi si distinguono da quei primi, perchè si generano sempre in un corpo vivente, ed hanno l' attività di comunicare il medesimo veleno anche ad un' altra persona.

Dei veleni fisici è necessaria la seguente cognizione: l' arsenico, l' orpimento (ordinariamente conosciuto sotto il nome di tossico per i sorci) è il più potente fra tutti i veleni; cinque, o sei grani bastano per uccidere un uomo in brevissimo tempo fra gli spasimi più fieri. Innumerabili sono i casi di persone, che si sono procurata con esso la morte più

crudele per un mero effetto d'ignoranza, o trascuratezza; perciò io crederei, che tornerebbe assai meglio di bandire affatto dalla società umana questo orribilissimo veleno, giacchè altro utile non se ne trae, fuorchè quello di sterminare i sorci; ciò essendo, io non vorrei assolutamente, che fosse venduto dai Droghieri, i quali vendono egualmente lo zuccaro, il caffè, ed altri generi di droghe, colori ec., o per lo meno io sarei d'avviso doversi usare della massima attenzione, onde iscuoprire la ragione, per la quale muore tanta gente attossicata dall' arsenico, affine di avvertirne il Pubblico. Se si considera il numero delle persone di già perite per mezzo dell' arsenico, destinato soltanto per uccidere i sorci, si dovrebbe abolire affatto questo pernicioso costume, giacchè ad altro non vale, che all' effetto di far crepare degli animali. Non si creda già, che una esatta precauzione possa impedire qualunque disgrazia, poichè malgrado la più diligente cautela non è possibile di prevenire tutto il male, che ne può derivare; ed eccone un esempio. Io so, che essendosi messo del latte fresco in una cantina, fu avvelenato dai sorci, che ne bevettero, i quali avevano già dell' arsenico in corpo. Sarebbe assai meglio di servirsi a tal uopo della noce vomica (*Nux vomica*), la quale è assai meno nociva all' uomo, ed estremamente ve-

lenosa per gli animali. Un altro veleno, cui non si fa grande attenzione, si è quello dei colori, in cui entra l' arsenico, de' quali si servono ordinariamente i pittori; io parlo dei dilettanti, perchè i pittori di professione sanno usarne colla maggiore cautela; ma i dilettanti, ed i ragazzi dovrebbero essere più guardinghi nell' usare di siffatti colori, e soprattutto disavvezzarsi almeno di far passare i pennelli fra le labbra. Pericolosi del pari sono anche le bambolinaggini di legno, che servono di trastullo ai fanciulli, per essere essi tinti ordinariamente di colori, in cui vi entra dell' arsenico, quali io vorrei assolutamente vietate. Io ammonisco inoltre di non lasciarsi inorpellare da quanto esercitano i vagabondi, ed i ciarlatani; costoro vendono un' enorme quantità di essenze, e di tinture contro le febbri fredde, e che altro non contengono, fuorchè arsenico, e che fermano realmente la febbre all' istante, ma dopo poi sottentra la consunzione, ed altri effetti micidiali; che però il Cielo preservi ognuno dal far uso di cotesti rimedj.

Un altro veleno non meno micidiale quello è del piombo, il quale è forse più nocivo dello stesso arsenico, perchè opera più lentamente, ed in secreto, e non si manifesta così subito co' suoi effetti, e poi perchè si può essere già pienamente avvelenati, senza

sapere di esserlo. Cotesto metallo contiene in se particolarmente varie virtù avvelenatrici, che non sono nè conosciute, nè osservate dal Pubblico; e però io stimo di mio preciso dovere di quì accennarle, per le debite avvertenze, e precauzioni. Prendendo ogni giorno dei cibi, o delle bevande contenenti delle particelle piombine, egli è facile, che dopo alcuni anni nascano i più orribili accidenti di un insanabile avvelenamento. Questo può succedere mangiando sopra tondi od altro di stagno piombino, o cucinando in pentole, o vasi non istagnati a dovere, o male inverniciati, oppure anche bevendo del vino falsificato con piombo (cosa per altro facile ad iscuoprirsi, facendone la prova col vino di HANHEMANN). Un' altra specie di avvelenamento è l' imbellettarsi con calcina piombinata, lavarsi con acqua pure piombinata, ed altro simile. Tutti i belletti in generale sono nocivi, ma particolarmente i bianchi, perchè quasi tutti contengono del piombo calcinato, e le particelle di piombo penetrano dalla pelle nello stomaco. Per ultimo non è da dimenticarsi la pittura a fresco delle stanze, che si fa colla cerusa, o con vernice a olio; quello, che vi abita subito dopo, può comunicare il veleno al suo proprio polmone, diventare asmatico, ed acquistare il mal sottile. I contrassegni generali, e gli effetri dell' avvelena-

mento di piombo sono i seguenti: dolori colici, diseccamento, opilazione ostinata delle materie da evacuarsi, paralisia nelle braccia ed anche ne' piedi, ed alla fine una totale essiccazione del corpo: cose tutte, che portano in conseguenza la consunzione, e quindi la morte.

Sotto di questa classe appartengono anche le preparazioni fatte col mercurio, coll' antimonio, e col vitriolo, le quali sono tutte da considerarsi come veleni micidiali, e perciò deesi particolarmente avvertire di non cucinare mai nei vasi di rame, se non sono bene stagnati. Gli stessi sali medicinali presi in troppa quantità, e che non sono sufficientemente disciolti nell' acqua, possono operare come veleni. Io so dall' esperienza, che due o tre dramme di salnitro, o di allume di rocca prese in una sol volta, invece del così detto *sale di Glaubero*, hanno suscitati tutti i principj di un violente avvelenamento, e che a gran stento poterono sopirsi.

Il regno vegetabile contiene una quantità di veleni, i quali uccidono in parte alla sordina, come sono: l' oppio, la belladonna ec., ed in parte con acrimonie, infiammazioni, cancrene ec., come il *Mezereum*, l' *Euphorbium*, ed altri, dai quali ne provengono pure molti funesti accidenti per effetto d' ignoranza. Vi sono degli esempj senza fine di persone, che sono morte avvelenate per aver mangiato nell'

insalata della cicuta, invece di cerfoglio, e delle radici di giusquiamo, invece di pastinache, dei funghi avvelenati, delle bacche di solano, di calmolea, e simili, per cui si sono attirata la morte. Generalmente nelle scuole si dovrebbero istruire gli ascoltanti sul punto dei vegetabili velenosi, che nascono nelle rispettive regioni; e siccome la brevità non permette di quì trattarne dettagliatamente, mi ristringerò ad accennare quì sotto un' opera (*a*), dalla quale si può acquistare facilmente una perfetta cognizione di tutti i vegetabili velenosi.

I vegetabili più pericolosi in Alemagna, e necessarj da conoscersi per iscansarli sono: la *Belladonna*, la *Cicuta*, il *Giusquiamo*, la *Verbena* (*b*), la *Digitale* (*c*), il *Solano* (*d*), l' *Esula* (*e*), il *Lolis temulente* (*f*), il *Daphne* (*g*), e varie specie di ranunculi, come la *Latuga velenosa* (*h*), il *Lauro ceraso* (*i*). Anche

---

(*a*) HALLE. Vegetabili velenosi in Germania ad iscanso di ogni funesto accidente, con rami coloriti. Vol. 2. terza Edizione.

(*b*) *Heisenhütlein.*

(*c*) *Der rothe Fingerhut.*

(*d*) *Nacht scatten.*

(*e*) *Wolfskirsche.*

(*f*) *Tollkorn.*

(*g*) *Kellerholz.*

(*h*) *Lactuca virosa.*

(*i*) *Kirschlorbeer.*

le mandorle non debbono eccettuarsi, poichè dietro le più recenti scoperte si è rilevato, che contengono esse pure un micidiale veleno, il quale non la cede al *Lauro ceraso*.

L'aria stessa, in cui viviamo, può essere avvelenata, ed avvelenarci, sicchè possiamo esser tolti dal mondo tanto repentinamente, che lentamente. Io vi comprendo prima di tutto quel veleno, che noi medesimi comunichiamo all'aria vivendo, e respirando. Ogni creatura vivente assorbisce la materia più pura dell'aria (cioè l'aria vitale) in un certa quantità; ed in contraccambio noi le comunichiamo una materia corrotta, e dannosa alla respirazione. Se un gran numero di persone trovasi rinchiuso in un angusto recinto, egli è facile, che possa derivarne un micidiale veleno (a). Essendo il recinto più spazioso, ed il numero minore, allora l'aria potrà esser nociva, ma non mai micidiale; si scansi dunque, per quanto si può, di trovarsi in luoghi zeppi di gente, principalmente poi se il luogo è angusto, se non è ben alto di soffitta, e se non ha la necessaria ventilazione, Questo succede per lo più nei Teatri, ove uno dei con-

(a) Lo dimostra l'orribile esempio seguito in Calicut. Trovandosi 146 Inglesi nella così detta Spelonca nera, in meno di 12 ore ne perirono 123 avvelenati dall'aria. Vedi ZIMMERMANN Dell'esperienza.

traſſegni più evidenti, che l' aria ſiavi corrotta, ſi è quello, quando le candele non tramandano il solito chiarore, anzi che alcune ſi vanno spegnendo da se; nel medeſimo rapporto l' aria diventa nociva anche alla vita, perchè il fuoco, e la vita abbisognano di eguale materia, e di parti eguali di aria, onde poſſano conservarſi. Chi tiene la sua ſtanza da letto sempre chiusa, quegli ſi procura un lento avvelenamento verso di se medeſimo. In egual modo l' aria può eſſere avvelenata, quando in una ſtanza rinchiusa vi arde un gran numero di candele, e lo ſteſſo accade anche mettendo del carbone, o della brace accesa in una ſtanza serrata, anzi se vi ſi dorme dentro, ne può succedere anche la morte. Una corruzione dell' aria può derivare del pari dal tenere serrate in una ſtanza di notte tempo delle piante, e dei fiori di odori acuti, quando eſſi per lo contrario rendono di giorno, ed al chiarore del sole l' aria più sana. Lo ſteſſo velenoso effetto produce l' evaporazione di soſtanze putride, ed infracidite; anche la sola evaporazione di fiori molto odoriferi, eſſendo rinchiuſi nelle ſtanze, poſſono produrre degli effetti micidiali; per il che non sarà mai una buona regola di tenere di notte tempo nella ſtanza, ove ſi dorme, dei frutti, o fiori di acuto odore, come sono gli aranci, i narciſi, le rose, e ſimili.

Più

Più importante, e terribile ancora parmi, che sia la classe de' veleni contagiosi, della quale ora mi accingo di parlare; epperciò io prego di ascoltarmi colla maggiore attenzione. I veleni fisici possono servirci d' istruzione, e di avvertenza in ogni qualunque caso; poichè se ne veggono gli strani effetti, se ne leggono degli esempj, e si conoscono, e però possono anche evitarsi: ma egli è ben tutt' altro dei veleni contagiosi; a questi pare, che siasi già accordato una specie di diritto in qualità di mali inevitabili, e necessarj; e ciò tanto è vero, quanto che non si vogliono nemmeno conoscere come veleni, ma semplicemente si considerano come cause delle malattie, che ne nascono, ed in tal modo si avvelena, e si resta avvelenati: così il veleno esercita impunemente a tutte l'ore la sua orribile funzione, e l'uomo punto non si cura d' istruirsene, e nulla sa nè di quello, che egli pensa, nè di quello, ch' egli fa. I veleni fisici sono sottoposti, come richiede il dovere, alla vigilanza, ed al rigore dei Governi, e dei Magistrati rispettivi. Lo Stato ha la cura di tenerli custoditi, o circoscritti, e quello, che mai li dispensasse privatamente ad altri, viene considerato come un complice de' suoi velenosi effetti; ma per rapporto ai veleni contagiosi non avvi nè Legge, nè Governo, nè Magistrato, che vi fissi la sua attenzione; cosicchè essi tiranneg-

giano l' uomo impunemente. Il marito avvelena la moglie, il figlio il padre, e niuno vi bada, e non vi si fa caso alcuno. Il veleno fisico finalmente nuoce solamente all' individuo, che ne viene attaccato, ma i veleni contagiosi per lo contrario posseggono la particolare possanza di riprodursi in qualunque ente vivente, e di propagarsi all' infinito; questi ultimi dunque sono nocivi non solamente all' avvelenato, ma lo abilitano anche a comunicare il loro veleno ad altrui, cosicchè possono rimanervi avvelenate migliaja di persone, anzi persino delle intere regioni.

Io potrei riferire i più funesti esempj di persone, le quali sono state avvelenate in tal maniera per un mero effetto d' ignoranza, ed anche di altri, che hanno avvelenati i loro amici, e parenti, senza saperlo, ignorando e li generi dei veleni, ed il modo, che possono comunicarli. Io reputo questa cognizione troppo necessaria per il Pubblico, che la ignora, e però io abbraccio volontieri questa occasione, onde dargli qualche istruzione su questo particolare.

I veleni contagiosi sono quelli, che non si generano mai in altro modo, fuorchè nei corpi viventi, ed animali, e venendo comunicati ad un altro, hanno la proprietà di riprodursi in esso, e di causargli la medesima corruzione, e malattia, che soffriva il primo.

Ogni classe di animali ha i suoi proprj veleni particolari, i quali non operano sopra le altre classi; e così anche la specie umana ha i suoi veleni particolari, i quali non hanno veruna influenza sopra gli animali, come sono il vajuolo, il mal venereo ec. Gli animali per lo contrário hanno essi pure i loro proprj, che non sono attaccaticci all' uomo, come p. e. l' epidemía bovina ec. Un sol veleno mi è noto, il quale è comune agli uomini, ed agli animali, e questa è la rabbia. Cotesti veleni sono conosciuti anche sotto il nome di contagi, e di miasmi.

La notabilissima differenza, che vi passa, quella si è, che alcuni non si riproducono di nuovo senza una esterna infezione, come p. e. il mal venereo, il vajuolo, la rosalía, la peste, la lebbra; ed altri all' opposto possono prodursi senza alcuna infezione, ma soltanto mediante certe rivoluzioni, e corruzioni nel corpo animale, come sono la rogna, la putredine, la tisichezza. Su di questo proposito è già stata fatta più volte la domanda: in qual modo siano nati cotesti veleni della prima classe? Ma la risposta è altrettanto difficile, quanto interessante ne è la domanda; intanto però l' analogía dell' ultima classe ci lascia luogo di supporre, che essi pure siano stati in prima generati nel corpo umano, ma con una concorrenza così singolare di circostanze in-

terne, che vi vogliono alcune migliaja d'anni, fino a che possa ciò rendersi di nuovo possibile; da ciò per altro ne risulta, che tali veleni, giacchè per potere esistere continuamente debbono sempre generarsi nei corpi viventi, possono continuare, ed anche cessare, tostochè o per qualche accidente, o mediante studiate disposizioni, venga loro tolta l'occasione di riprodursi (qual consolante pensiero è egli mai questo, sopra del quale è fondata la loro estirpazione, od almeno il loro bando da varie regioni, e della di cui verità ci convincono certi veleni, i quali per lo passato erano assai comuni fra noi, ed al dì d'oggi in virtù di varie saggie disposizioni sono stati estirpati, nè più esistono fra le colte nazioni, come sono la peste, la lebbra, ed altri). Ma la conseguenza ne è tanto vera, che mediante una nuova concorrenza di straordinarie circostanze, e corruzioni nel corpo animale possono anche prodursi dei veleni affatto nuovi, de' quali fino adesso il mondo non ne ebbe alcuna cognizione. Perchè tutti questi veleni però producano il loro effetto, non si richiede, come negli altri veleni, la sola comunicazione, ovvero l'infezione esterna, ma vi vuole anche una certa disposizione, ossia suscettibilità di corpo per esserne invasi, dal che nasce il notabile fenomeno, che alcune persone possono essere avvelenate colla massima facilità, altre

all' oppoſto difficiliſſimamente, ed altre nè punto, nè poco; anzi alcuni dei detti veleni possono agire sopra di noi una volta sola, poichè un solo avvelenamento può toglierci ogni ulteriore senſibilità, come lo veggiamo nel vajuolo, e nella rosalía.

La comunicazione del veleno può aver luogo apparentemente in varj modi; ma comunque ſia, eſſa però ſi riduce sempre a queſti semplici principj, cioè „ che vi vuole un im„ mediato contatto del veleno, se egli deve „ comunicarſi ad altri "; baſta solo di conoscerlo bene. Queſto immediato contatto può succedere tanto sul corpo del malato ſteſſo, quanto su quello di un altro, cui il veleno ſiaſi congiunto, od attaccato; per esempio: toccando le membra amputate dell' infetto, le materie di secrezione, gli abiti, i mobili, ed altro ſimile. Ben pochi sono quei veleni, che hanno la proprietà di diſſolverſi nell' aria; come sono il veleno del vajuolo, della rosalía, della febbre putrida, ma coteſta diſſoluzione nell' aria succede soltanto in vicinanza del malato, oſſia, per servirmi di un' altra espreſſione, l' atmosfera vicina all' ammalato è sempre venefica, ed infettante; ma qualora poi ella venga mischiata, e rarefatta con dell' altr' aria più pura, ed inſinuante, allora succede con eſſa, lo ſteſſo, come con qualunque altra diſſoluzione venefica, come col sublimato; in somma il

veleno non può in lontananza dilatarsi per mezzo dell' aria.

Lo scopo mio principale è quello dunque d' istruire il Pubblico, che non è medico, circa il modo d' isfuggire cotesti veleni, ovvero (cosa per altro, che non dovrebbe essere indifferente ad ognuno, che pensa bene) di non comunicarlo almeno ad altri; ciò essendo, io quì indicherò alcune regole generali circa i mezzi da cautelarsi dalle infezioni velenose; passerò quindi a dettagliare la specie de' veleni, che più frequentemente ci assalgono, e fisserò per ultimo anche il loro carattere, e la maniera di mettersi in salvo.

I migliori rimedj da praticarsi generalmente, affine di difendersi dalle infezioni di qualunque genere di veleno, consistono nei seguenti principj:

1) Si osservi una scrupolosa nettezza di corpo, perchè la maggior parte dei veleni s' insinuano in noi dalla superficie esterna; ed egli è già comprovato, che i veleni, i quali siano stati realmente comunicati, possono essere di nuovo espulsi coll' ajuto dei purganti, prima che s' impadroniscano di noi radicalmente. Fra i succennati rimedj io vi annovero specialmente il lavarsi frequentemente, lo sciacquarsi la bocca, il pettinarsi, il cambiarsi sovente di biancheria, di abiti, di letti ec.

2) Si procuri di avere dell' aria pura nella

ſtanza; ſi faccia uso dell' aria aperta, e facciaſi una frequente commozione. Con ciò ſi promove la traspirazione, ſi vivifica la forza vitale della pelle, e quanto più attiva ella è, altrettanto meno vi è da temere un' eſterna infezione.

3) Si conservi sempre il buon umore, e la serenità dell' animo, queſte due uniformità di spirito conservano ottimamente la forza reagente del corpo, la libera traspirazione, e l' impulso degli umori all' eſterno; il che non poco influisce ad impedire l' inſinuazione del contagio. Queſta regola vuol eſſere particolarmente oſſervata nei veleni dominanti delle febbri putride, contro i quali anche un bicchiere di vino buono può eſſere utiliſſimo.

4) Si scanſi il contatto di persone, di cui non ſi conosce perfettamente lo ſtato fiſico, e specialmente di quelle parti, le quali hanno una pelle finiſſima, o non ne hanno alcuna; come sono le parti impiagate, le labbra, i capezzoli, oſſiano papille *(a)*, le parti genitali, e ſimili; parti tutte, dalle quali è faciliſſimo l' aſſorbire le materie velenose. Sotto di queſta claſſe vogliono eſſere compreſi anche i contatti di certi capi, i quali poſſono avere

(a) *Bruſtwarzen*.

acquistate da poco tempo delle particelle velenose da altre persone, come sarebbero i bicchieri, le camicie, le sotto vesti, i guanti, le pipe, le latrine, e simili, che abbiano servito a delle persone infette.

5) Regnando delle malattie contagiose in qualche luogo, in tal caso io raccomando di non escire mai a stomaco vuoto, poichè quando si è digiuno, il corpo assorbisce più facilmente, e però sarà bene di prender sempre qualche cosa per bocca, ovvero anche di fumare prima una pipa di tabacco.

Ora vogliamo procedere ai singoli veleni comunicatici, che pur troppo si danno.

I. Veleno venereo.

Quanto mai funesta è la sorte di questi nostri moderni tempi, ne' quali questo mortifero veleno, quanto per l' addietro sconosciuto, altrettanto comune oggidì, ha fatto, e va facendo i più rapidi progressi! Cosa sono mai i veleni più micidiali in complesso di tutta l' umanità in confronto del veleno venereo? Questo è l' unico, che avvelena tutte le fonti della vita, che rammarica il più dolce godimento, che corrompe, e distrugge il seme dell' umana generazione persino nel primo nascer dell' uomo; egli è tanto possente, che agisce persino sopra le generazioni avvenire,

che s' interna nei circoli della domestica tranquillità, che separa i figli dai genitori, i mariti dalle mogli, e che spezza i vincoli più sacrosanti dell' uomo. A tutto questo si aggiunga, ch' egli è compreso fra i veleni, che operano lentamente, e non si palesa sempre subito con accidenti violenti, che sveglino l' attenzione. Si può essere compitamente avvelenato, senza sapere di esserlo, dal che nasce la funesta conseguenza, che si lascia, ch' egli si assodi con profondissime radici, prima che vi si oppongano i necessarj rimedj, e che alle volte alcuno resta avvelenato dagli altri senza punto avvedersene; per la stessa ragione non si può nemmeno esser certi di una perfetta guarigione, e conviene pertanto consumare tutto il resto della vita in questa fatale incertezza. Essendo ormai giunto cotesto veleno al colmo della sua perfezione, qual terribile strage non fa egli mai del corpo umano? Le ulceri più nauseanti coprono il corpo, si rodono le ossa, rimangono tramortite delle parti intiere, si guasta il naso, la mandibola, e perfino la chiarezza della voce, ed il paziente è tormentato dai più acerbi dolori nel midollo delle ossa, particolarmente di notte, sicchè il riposo si converte in una continua tortura crudele.

In una parola il veleno venereo contiene tutto quello di spasmodico, di nauseante, di

nojoso, e di orribile, che mai esister possa al mondo: eppure che fa l'uomo? Si trastulla con esso, vi si famigliarizza, e viene caratterizzato col nome specioso, e vago di malattia galante, ed alla moda; di più ce ne compiaciamo, scherziamo seco lui, come si fa colla tosse, o con il reuma, e si trascura così nel totale, come nel particolare di opporvi gli opportuni rimedj.

Anzi niuno pensa nemmeno di raffrenare i continui progressi di questa peste occulta, e penetrante; mi si trafigge il cuore, allorchè veggo, che questo veleno comincia già a dilatarsi dalle città ai paesi di campagna, anche in quelle contrade, ove questo male non era ancora conosciuto, e ad attaccare il florido, e robusto contadino, il quale fu sempre considerato come il cardine, e la vera quintessenza della conservazione del genere umano; quand'io veggo, che nelle città, in cui 20 anni indietro questo mortifero veleno era una cosa rarissima, ed in oggi si è reso tanto comune, che due terzi dei loro abitanti ne sono infetti. Penetrando collo sguardo nell'avvenire, io vi preveggo, che attesa la continua, e non impedita propagazione di questo veleno, in ultimo ne verranno infette anche le più virtuose famiglie, e specialmente le donne di servizio, le nutrici ec. ec. Quanti funesti esempj non mi si presentano (de' quali ne ho veduti

parecchi anche ultimamente) degli uomini più morigerati, ed onesti, i quali senza aver commessa alcuna dissolutezza ne sono stati attaccati, senza esserne consapevoli, e come possano esserne invase persino le capanne dell' innocenza senza la minima colpa!

Egli è ormai tempo di por freno a questa strage divorante, ed io non vi veggo altro rimedio, fuorchè la cura assidua, e premurosa di una più sana, ed incorrotta morale (particolarmente nel ceto nobile, e nelle persone di rango); un rigoroso Tribunale, che invigilasse indefessamente sull' articolo del male venereo, che è di tanto pregiudizio al benessere dell' umanità, avvertendone il popolo, illuminandolo sulla natura del veleno, circa i suoi pericoli, riguardo ai segni, che manifesta, e specialmente poi in ordine ai mezzi da praticarsi per preservarvisi. Il primo oggetto dobbiamo rimetterlo alla saviezza dei Magistrati (ai quali certamente non dee più riescire una cosa cotanto indifferente), ed il secondo procurerò di metterlo in esecuzione io stesso, mediante i seguenti ricordi; indicando prima di tutto i contrassegni di cotesto potente veleno.

1.° Avendosi avuto contatto con una persona, o con qualche cosa di essa, la quale possa contenere delle parti animali, e che o non abbiano alcuna pelle, od avendola, che sia finissima.

2.° Osservando attentamente, se dopo qualche tempo (ordinariamente fra 4. settimane) si scorga nelle parti contatte alcuna, o più indicazioni dei mali seguenti; cioè: delle piccole ulcerette piuttosto pinguedinose, che non vogliono sanarsi; dei porri; delle escrescenze di carne; delle cancrene; dell' effusione pituitosa (semprechè la materia sia una parte segregata); dei tumori, dei dolori, ed induramento nelle glandule vicine. Veggendo alcuno delli quì detti indizj, in allora si può dire di essere realmente avvelenato, benchè localmente soltanto; ed in tal caso sarà assolutamente indispensabile di affidarsi alla cura di un bravo Medico (e non mai di un ciarlatano, o di un barbiere), affinchè il veleno venga soppresso, prima che possa insinuarsi in tutta la massa degli umori, e che ne nasca un compito avvelenamento.

3.° Ma se si gonfiano anche le glandule delle parti più discoste; se nascono dei bubboni di varie sorta, dei tumori, delle ulceri, e delle escrescenze di carne; e particolarmente poi se comincia a dolere l' ugola, ed il palato; se s' infiammano gli occhi; se escono sulla fronte delle macchie rosse, crostute, o serpiginose, in tal caso si può asserire, che tutto il corpo è dominato dal veleno, e che l' infezione è generale.

Le regole poi per iscansare l' avvelenamento venereo si riducono alle seguenti.

1) Si schivi di conversare confidenzialmente con femmine, della di cui salute non siasi perfettamente persuaso; e siccome vi può essere uno stato di mal venereo, che non si conosce, così ne vien in conseguenza, che quasi mai se ne può esser sicuro; quindi non vi rimane altro preservativo, fuorchè quello di evitare ogni commercio con l' altro sesso.

2) Non si baci mai alcuno sulle labbra, quando non si abbia un' esatta cognizione dello stato fisico della persona; perciò ella è un' indecenza di fare dei baci per una dimostrazione d' amore, e di gentilezza; ed a me riesce strano assai di vedere, che anche per istrada si baciano i più leggiadri fanciulli, che s' incontrano: cosa che assolutamente non dovrebbe tollerarsi.

3) Non si dormi mai accompagnato con chi non si conosce perfettamente.

4) Non si metta indosso giammai nè camicie, nè sott' abiti altrui; e non si dormi in letti, in cui poco prima siavi stata coricata una persona sconosciuta; per il che negli alberghi deesi osservare, che i letti siano forniti di biancheria di bucato, altrimenti tornerà meglio di coricarsi vestiti.

5) Non si prenda mai in bocca alcuna cosa, che poco prima sia stata in bocca di un altro; cioè: pipe da tabacco, vasi da bere, istromenti da fiato, cucchiaj, e simili (*a*).

(*a*) Non si dovrebbe mai prender in bocca delle

6) Si eviti diligentemente di sedere sulle latrine non particolari colle parti genitali scoperte, ove poco prima siavi seduto un altro. Conviene usare la stessa precauzione anche nel servirsi delle canne da clistere, o di altri stromenti.

7) Anche la comunicazione del veleno venereo, che può seguire per mezzo delle poppe di una nutrice, è un oggetto della massima importanza. Una nutrice infetta di venereo può avvelenare il bambino, e così vice versa il bambino la nutrice; quindi importa moltissimo, che, prima di ammettere una donna al servizio di nutrice, venga esattamente esaminata, e visitata, ed in ispecie nelle città grandi. STOLL riferisce, che fra 40 nutrici, che gli si presentarono un giorno per servire di balie, una sola ne trovò, che fosse perfettamente sana. Anche le donne maritate, di cui in alcuni paesi servesi per succhiare il latte, non sono sempre le più illibate; che però se elleno sono infette di venereo, egli è facile, che lo comunichino anche alla persona, cui succhiano il latte; e si hanno moltiplici esempj, che tali donne hanno infettata una quantità di madri le più gastigate.

---

pipe generalmente già adoperate da altri, ed in particolare nelle città, ove regna molto il mal venereo. Io stesso ebbi a medicare, non ha molto, delle ulceri veneree in bocca di qualcuno, le quali erano semplicemente provenute dall'aver preso in bocca una pipa non propria.

8) In tutte le occasioni di un parto è necessaria una grandissima cautela, poichè se il Professore d' Ostetricia, o la Levatrice avessero qualche piccola ferita nelle mani, egli è facilissimo, che operando con esse, ed essendo la partoriente infetta di venereo, ne vengano invasi eglino stessi; lo stesso riguardo si debbe anche avere vice versa colla partoriente, affinchè non ne venga infettata da una Levatrice, o Chirurgo infetto.

II. Il veleno del vajuolo, e della rosalía.

Amendue questi veleni si distinguono in questo, che essi causano sempre una malattia febbrile, ed una espulsione sulla pelle; quella si manifesta con delle pustolette virulenti, e quest' ultima in piccole macchie rosse, le quali per altro non possono agire come veleni, che una volta sola sul medesimo soggetto.

Siffatti veleni possono facilmente evitarsi, astenendosi dal toccare il veleno, vale a dire: dal toccare il malato, nè alcuna delle sue parti amputate, od altrimenti segregate, e nemmeno alcuna cosa, che sia stata fra le sue mani; isfuggendo anche l' atmosfera a lui vicina; giacchè per rispetto alla favolosa credenza, che il veleno del vajuolo possa essere traslocato per mezzo dell' aria, ed infettare altrui, è già stato bastantemente provato il contrario.

Egli è dunque incontrastabilmente certo, che ambedue queste malattie non sono assolutamente necessarie all' uomo, e che possono essere evitate, anzi, volendosi, anche totalmente estirpate (come è già stato praticato in alcuni paesi); ma siccome pare non esservi finora alcuna speranza, che cotesta massima tanto benefica all' umanità possa essere generalmente adottata, fino a che non si giunga a render convinto il Pubblico di un tanto bene, e ciò tanto di meno poi, quanto che si trovano dei Medici, che opinano al contrario; quindi altro non ci rimane, fuorchè di usare ogni studio per mitigarlo, e renderlo meno nocivo, che sia possibile, mediante la sperimentata inoculazione; giacchè altronde le presentanee circostanze vogliono, che venga riputato come un male assolutamente necessario.

III. Il veleno della rogna.

Io intendo di comprendere sotto di questo veleno la materia, che un rognoso può propagare ad un sano col comunicargli la rogna. Se poi un tal veleno sia animato, o inanimato, non è questo il luogo di doverlo discutere, giacchè nulla contribuirebbe allo scopo, che ci siamo proposti, nè all' affare, di cui si tratta.

Questo veleno si comunica meramente per

per via di contatto immediato, e preciso; ma non mai per mezzo dell' atmosfera, epperò schivando il contatto di persone rognose, o di cose, ch' elleno abbiano avuto indoſſo, egli è faciliſſimo l' evitarlo. Anche una scrupolosa nettezza negli abiti, la purità dell' aria, il lavarſi, e bagnarſi frequente poſſono scansare generalmente queſta malattia. Diffatti noi veggiamo, che ordinariamente non la s' incontra, fuorchè fra il baſſo popolo, e ben di rado fra persone pulite, o gente di rango. Ma qualora ſi foſſe coſtretto a vivere con dei rognoſi, e non ſi poteſſe evitarne totalmente il contatto, allora converrà lavarſi frequentemente le mani, ed il volto con acqua comune, in cui ſi diſſolvano due libbre, e due once tedesche di sale ordinario, ed una mezz' oncia di salnitro: il che sarà un eccellente preservativo.

IV.

Il veleno della febbre putrida.

Queſto veleno può manifeſtarſi in qualunque ſiaſi febbre putrida, quando diventa acuta, e può comunicarſi non solamente col semplice contatto, ma eziandio per mezzo dell' atmosfera vicina al malato. Si eviti dunque, per quanto ſi può, di approſſimarſi a

tali ammalati; ma non essendo possibile di farlo, in tal caso si osservi il metodo seguente. Non s' inghiottisca mai la saliva durante il tempo, che si è vicino al paziente, e non si prenda una positura tale da ricevere il di lui fiato. Non bisogna toccarlo, nè avvicinarvisi con pelliccie, ed abiti assai pelosi di lana, cui il veleno suole per lo più attaccarvisi. Al partire dal febbricitante si cambino tosto gli abiti, e si sciacqui alcune volte la bocca. Egli sarà anche molto opportuno, se durante l' intervallo di essergli vicino si terrà innanzi al naso, ed alla bocca una spugna inzuppata nell' aceto.

Questo veleno nasce ordinariamente dall' ignoranza, e dal pregiudizio degli uomini, lasciando, che una febbre ordinaria possa convertirsi in febbre putrida, sopra di che io darò pure qualche avvertimento. Questo succede ordinariamente collocando molti ammalati insieme: motivo, per cui negli spedali, nelle carceri, sui bastimenti la minima febbre si converte facilmente in febbre putrida; non rinnovando l' aria nelle stanze; seppellendo il malato nei letti di piume; riscaldando di soverchio le stanze; dandogli al principio della malattia dei brodi sostanziosi, del vino, dell' acquavita, e della carne; non cambiandogli la biancheria, e trascurando di dargli da purgarsi internamente, ovvero anche per la poca

assistenza del Medico. Tutto questo contribuisce a cangiare qualunque febbre in una febbre putrida, ed anche a far sì, che il veleno si generi in una intera stanza di ammalati; dal che ben sovente succede, che ne vengano avvelenate delle intere città.

V.

Il veleno della rabbia.

Questo si manifesta tanto negli uomini, quanto negli animali, i quali diventano rabbiosi, ossia idrofobi. Un tale veleno è frammischiato particolarmente colla saliva, e non può essere giammai comunicato nè per mezzo dell'aria, nè del contatto, ma bensì mediante una ferita, o una morsicatura, ossia per una delle parti fornite di epidermide assai fina, e dilicata, come sono le labbra, e le parti genitali ec. Cotesto perfido veleno pertanto può scansarsi di leggieri, evitando coteste applicazioni, ed osservando le tre regole seguenti; cioè: non si tengano cani inutili, perchè quanto maggiore è il loro numero, tanto più facilmente può generarsi la rabbia; e volendo tenere dei cani, bisogna dar loro sovente da bere, lasciare, che soddisfino il loro istinto genitale, e non permettere, che passino subitaneamente dal caldo al freddo, nè vice versa.

Si abbia particolare attenzione di tenere ben separato un cane da quello, il quale comincia a bere a più riprese, e non tutto in una volta; che non conosce più il suo padrone; e che abbaja più raucamente del solito. In somma fuggasi generalmente ogni cane, che sembri sospetto (*a*).

L'effetto di questo terribile veleno si è, che dopo un certo maggiore, o minore spazio di tempo si diventa pure rabbiosi, ed idrofobi, per cui si muore fra le più spasmodiche convulsioni. Egli è però un gran vantaggio per l'umanità, che mediante le frequenti esperienze siasi scoperto, che questo veleno, venendo anche comunicato per mezzo di una morsicatura, possa trattenersi molto tempo nel sito della seguíta comunicazione, prima che venga assorbito, e che si sparga per tutto il corpo. Non sarà dunque impossibile, che si possa liberarsene, ed evitare sicuramente l'idrofobía, purchè si mettino in uso i seguenti rimedj, cioè:

La ferita vuol essere lavata incontanente

(*a*) I segni più rimarcabili di un cane rabbioso sono: ch'egli lascia pendere le orecchie, e la coda; che ha gli occhi cisposi; che corre direttamente innanzi col capo chino.

Se ne trova un quadro assai somigliante nell'Opera: *L'Amico della sanità* di HAEHNEMANN. Parte I.

con acqua di sale, poi le si applichino le ventose, continuando ad inciderle, ed asciugarle, fino a che non vi esca più sangue. Ciò fatto si bruci la ferita con ferro rovente, o con polvere da schioppo, e la si tenga in un' abbondante suppurazione per 7., o 8. settimane. Internamente poi si prenda una dose di belladonna, che sarà un rimedio de' più sicuri, mediante però sempre la cura, ed il consiglio del Medico.

VI.

Varj altri veleni accidentali.

Vi sono ancora alcuni altri veleni contagiosi, i quali in certe malattie non nascono, fuorchè sotto di certe quali circostanze; queste malattie sono: lo scorbuto, il canchero, la febbre scarlatina, la tigna, la dissentería, la polmonía, la paralisía, e le petecchie febbrose. Tutte queste malattie non sono sempre appiccaticcie, ma possono diventarle, quando arrivino ad un certo grado di malignità, o qualora vi concorri della putredine. In tali casi è sempre necessario di usare della cautela, evitando almeno di praticare insieme chi ne è attaccato, e molto più poi di dormire con alcuno di loro, o di mettersi indosso i loro abiti.

XII.

L' Età — Prematura Inoculazione.

Il mezzo meno evitabile all' accorciamento della vita: quel ladro occulto, come dice SCHAKESPEAR, quella inevitabile conseguenza della vita medesima; poichè a motivo del progresso della nostra vita le nostre fibre debbono successivamente diseccarsi sempre più, e rendersi inservibili; gli umori deggiono scemarsi maggiormente, e rendersi più aspri, i vasi più estenuati, e gli organi più logorati, ed alla fine la terra vi guadagna sempre la superiorità, e stabilisce la strada più sicura alla nostra distruzione. Giacchè questo dunque non può assolutamente evitarsi, nasce ora la quistione, se non sia in nostro potere di fare in modo, che questa distruzione succeda o più presto, o più tardi: il che si è già pur troppo verificato. I più moderni tempi ci somministrano degli esempj sorprendenti circa la possibilità di promuovere una età prematura, e generalmente di far sì, che i periodi della vita si succedano l' un l' altro più rapidamente. Noi veggiamo al giorno d' oggi, e specialmente nelle città vaste, degli uomini, i quali all' età di 8 anni erano già pubescenti, di 16 anni erano già arrivati al sommo grado della loro più possibile perfezione, e d' anni 20 combattevano già contro ogni sorta

di malattie; il che dimostra evidentemente, che l'uomo oggidì va retrogrado, e che agli anni 30 rappresenta già l'aspetto di un sessagenario colle rughe sulla fronte, col diseccamento, e colla durezza delle articolazioni, col dorso incurvato, mancante della vista e della memoria, coi capelli canuti, e con una voce tremolante e rauca. Io stesso ho anatomizzato un uomo di cotesta età artificiale, il quale sebbene non avesse ancora 40 anni, i di lui capelli erano ciò non ostante tutti bianchi; e vi ho anche trovato, che le cartilagini delle coste, le quali ordinariamente non s'induriscono, che nella somma vecchiaja, si erano già totalmente ossificate.

Infatti l'accelerazione dei periodi dello sviluppo, e della vecchiaja, che di sua natura non ha luogo, fuorchè in un clima caldo, può imitarsi coll'arte anche nel nostro clima.

Ecco dunque spiegata in succinto l'arte d'innestare la vecchiaja nella gioventù. Il tutto consiste nel sapere disfarsi presto delle forze vitali, e dei buoni umori, e di procurare alle fibre, più presto che sia possibile, il maggior grado d'indurimento, e d'insensibilità, e questo è quello appunto, che caratterizza la vecchiaja.

I mezzi più sicuri per giugnervi perfettamente sono i seguenti, la di cui cognizione sarà utilissima, affine di comportarsi tutto al contrario; anzi queste regole stesse potranno

servire di ricetta per una lunga, e durevole gioventù, semprechè in tutte le circostanze si osservi appunto l' opposto di quanto si dice.

1) Si procuri dunque di sviluppare, più presto che si può, la pubertà, mettendo in opera tutte le arti tanto fisiche, che morali, e si consumino colla maggiore prodigalità le forze genitali.

2) Si cominci assai di buon' ora a fare i più violenti strapazzi; si facciano delle corse sforzate da corriere, si balli, e si salti continuamente; ed il migliore sarà poi di vegliare molte notti, e di privarsi d' ogni riposo.

3) Si bevino vini, e liquori in gran copia: il che è uno de' mezzi principali per diseccare il corpo, e raggrinzarlo.

4) Il medesimo effetto faranno tutte le passioni violenti; ed aumenteranno il vigore delle bevande calorose.

5) L' affanno, le cure, ed il timore sono mezzi particolarmente valenti di accelerare il carattere della vecchiaja; vi sono degli esempj di uomini, i quali consumarono delle notti intiere nel sommo grado d' afflizione, e di timore, e vi hanno acquistati, in una sol notte cotanto affannosa, persino i capelli bianchi. Non si creda già, che per eccitare tali affetti si richieggano dei motivi reali; poichè vi sono degli uomini, i quali intendono maestrevolmente l' arte di procurarsi degli affanni, quand' anche non ne abbiano il minimo moti-

vo, di vedere il tutto in torbido aspetto, di avere delle cattive opinioni, e di trovare materia abbondante alle cure ed agli affanni per qualsivoglia inconseguente avvenimento.

6) Per ultimo vi si comprende eziandio lo stravagante, o per lo meno il mal inteso sistema dell' induramento per mezzo del freddo, e dei frequenti e continuati bagni di acqua ghiacciata ec.; poichè nulla vi può essere di più opportuno all' accelerazione della vecchiaja, quanto il detto sistema.

Ma ciò non basta ancora; non contenti al dì d'oggi di giugnere alla vecchiaja in un tempo, nel quale i nostri antenati erano tuttavia adolescenti, si è giunto per nostra disgrazia anche più oltre; cioè: si è trovata l'arte persino di far venire i bambini al mondo come vecchi canuti; io stesso ho veduti di tali fenomeni; alcuni ne ho veduti entrare sul Teatro del mondo raggrinzati coi lineamenti più caratteristici della vecchiaja, i quali dopo di aver consumate alcune settimane in pianti ed in lamenti, terminarono la loro vita da vecchiardi, o per meglio dire, il loro termine era già congiunto col principio della loro esistenza. Io stendo il velo sopra cotesti mostruosi prodotti di una vita licenziosa, e dissoluta dei loro genitori: prodotti, che simboleggiano perfettamente i peccati dei proprj padri, e delle madri.

CAPITOLO II.

MEZZI PER PROLUNGARE LA VITA.

I.

Una buona origine fisica.

SE noi gettiamo uno sguardo indietro alla base, sopra la quale è fondata una lunga vita, ed alle qualità, che vi vogliono per arrivarvi, noi conosceremo evidentemente, che il tutto dipende in ispecie dalla massa, da cui abbiamo tratta l' origine, qual porzione di forze vitali ci sia stata partecipata subito al nascer nostro, e se in questa partecipazione di forze sia stato posto il fondamento di una durevole, oppure debole costituzione, e se per una struttura sana, od inferma dei nostri organi vitali. Tutto questo deriva da una sana costituzione dei nostri genitori, e dal punto importante della prima fondazione della nostra esistenza; quindi è, che l' avere avuto i natali da genitori sani è tutto quello, che mai si dovrebbe desiderare ad ognuno. Questo è in vero uno dei maggiori beneficj,

che noi per altro non conosciamo, ed un mezzo essenziale alla prolungazione della vita, il quale veramente non istà in nostro potere, che ci venga fatto, ma che possiamo altronde, anzi che siamo tenuti di comunicare ad altrui.

Il tutto dipende da 3 punti principali, cioè dallo stato di salute dei genitori; dal momento della generazione; e dal periodo della gravidanza.

I. *Lo stato di salute, ossia la massa vitale dei genitori.*

Quanto sia importante un tale oggetto, si scorge da questo, che vi sono state delle famiglie intiere, nelle quali l' invecchiare era un privilegio di famiglia: p. e. la famiglia del già nominato PARR, nella quale non solo egli stesso, ma anche il di lui padre, ed i suoi figliuoli arrivarono ad una straordinaria vecchiaja. Alla somma età dei genitori hanno diritto di arrivarvi anche i figliuoli; questo solo essere dovrebbe un motivo efficace per chiunque, il quale ama di generare dei figli, per conservare, e risparmiare più che sia possibile le proprie forze vitali. Noi pure siamo l' impronto de' nostri genitori, non solamente riguardo alla forma, e tessitura comune, ma eziandio per rapporto a certe debolezze, e

difetti degli inteſtini. Le medeſime diſpoſizioni alle malattie, che traggono la loro origine dalla formazione, e coſtituzione, ci poſſono eſſere comunicate, cioè la paralisía, i calcoli (*Steinbeschwerden*), la tiſichezza, le emorroidi, e ſimili. Una particolare, e continua esperienza mi ha convinto, che il grande indebilitamento delle forze genitali (atteſe le sregolatezze veneree, o per lo meno un qualche veleno della ſteſſa specie, ma più modificante) comunica ai fanciulli una debolezza naturale nelle glandule, e nel ſiſtema linfatico, che degenera poi nelle così dette scrofole, ed è la causa, che queſta malattia comparisce già nei primi anni della vita, e fors' anche al momento della nascita medeſima. Una età troppo giovanile, o troppo avanzata dei genitori è pure nociva alla durata vitale, ed alle forze dei figli.

II. *Il momento della generazione.*

Queſto è aſſai più importante di quello, che ſi crede ordinariamente, ed è deciſivo per tutto il corso della vita di una creatura. Queſto iſtante ha certamente la maggiore influenza tanto sul morale del nascente (riportandomi su di ciò alla ſtoria del pendolo dell' amico FRISTRAM), quanto sul di lui fiſico. Nell' atto della generazione viene ſti-

molato il primo germe dell' ente nascituro, e gli viene comunicata la prima forza vitale. Quanto mai esser deve determinata nell' atto suddetto la perfezione, od imperfezione della creatura, mediante una forza maggiore, o rispettivamente minore, uno stato più o meno perfetto, e sano delle cause attive! Non sarebbe da desiderarsi, che i genitori sacrificassero qualche attenzione per farvi le opportune osservazioni, e che non dimenticassero, che il momento della generazione è il momento della più grande importanza, e che non senza ragione la provvida natura vi ha congiunta la massima esaltazione di tutto il nostro Essere? Per difficile che sia il raccoglierne delle esperienze, mi sono però noti alcuni innegabili esempj, che varj fanciulli, generati, per esempio, nella ubbriachezza, sono rimasti stupidi, ed imbecilli per tutto il tempo della loro vita. Tutto quello dunque, che può effettuare gli estremi nel sommo grado, possono anche effettuare i gradi intermedj in un grado anche minore; e perchè dunque non si potrebbe stabilire, che una creatura generata in un' epoca di cattivo umore, ovvero di una indisposizione corporale, o di qualche disordine nel sistema nervoso, debba portarne i segni sua vita durante, mediante alcune piccole macchie rosse? Da questo proviene l' ordinaria, e sorprendente predilezione dei figli

dell' amore ; da quelli del dovere. Perciò io crederei essere importantissimo di destinare anche nel matrimonio una certa qual epoca pel momento della generazione, in cui la sensibilità di tutte le forze in se raccolte, di un fervido amore, e di un animo tranquillo, e scevro di cure pare, che invitino ambe le parti alla grand' opera della generazione (Ecco una nuova ragione contro l'uso troppo frequente sforzato, o meccanicamente doveroso dell' amore matrimoniale).

III. *Periodo della gravidanza.*

Sebbene il padre sia, nè v' è chi lo contrasta, la fonte primaria, dalla quale l' ente futuro rileva il primo soffio vitale, ed il primo risvegliamento; non è però da negarsi, che la stessa produzione, la massa, ed il materiale dipendono unicamente dalla madre. Essa è il campo arato, dal quale la semente trae i suoi umori, e la futura sua costituzione. La lega intrinseca, ossia la vera massa della creatura, deve ricevere dalla madre il carattere di quell' essere, di cui ella ne formava per tanto tempo una parte sostanziale, e della di cui carne, e del di cui sangue essa è composta. Inoltre non è la costituzione della madre soltanto, che debba essere della massima influenza sul totale della for-

mazione, e della vita della nuova creatura, ma esser lo debbono del pari anche tutte le impressioni vantaggiose, o nocive, che siano, durante il periodo della gravidanza. L'esperienza c'insegna anche, che lo stato di una buona salute nell'uomo, e la maggiore o minore robustezza della sua costituzione tendono generalmente assai più allo stato della madre, che a quello del padre. Da un padre cagionevole può esser generato un fanciullo sufficientemente robusto, purchè sana sia la madre; la materia del padre viene per così dire perfezionata nella madre; e per lo contrario un marito robusto, e sano non genererà mai dei figli robusti da una moglie cagionevole. Per quello, che riguarda poi la custodia della creatura nascente contro tutti i pericoli, ed i nocivi influssi, noi vi ravvisiamo una nuova riprova della Divina Sapienza nelle di lei Supreme disposizioni. Malgrado la più intrinseca congiunzione fra la madre, ed il feto, e quantunque questo ne formi quasi per un anno intiero parte di quella, e divida seco lei ogni nutrimento, e tutti gli umori, attesa la sua situazione eguale a chi galleggia nell'acqua, ciò non ostante però resta egli non solamente difeso da tutte le lesioni meccaniche, ma anche da qualunque impressione morale, o nervosa, di modo che fra la madre, ed il feto non avvi alcuna con-

giunzione di nervi. Tanto è ciò vero, quanto che abbiamo una infinità d' esempj, che la madre morì, ed il feto rimase in vita. La saggia natura ha unito a questo stato una specie d' immunità di malattie, ed egli è già un principio sperimentato, che una donna incinta è meno soggetta non solo a dei morbi contagiosi, ma a qualunque altra malattia, e che anzi di più egli è ben raro, ch' ella muoja durante lo stato suo di gravidanza; attesa la probabilità, e diritto in lei maggiore di vivere quando la si trovi incinta. L' importanza di quest' epoca è stata sempre cotanto conosciuta, ed impressa nell' uomo, che presso tutti i popoli antichi una donna incinta era considerata come una persona sacra, ed inviolabile, e qualunque insulto, o violazione, che le si faceva, era riguardato come un doppio delitto, e come tale castigato; ma in questi nostri tempi avvi una grandissima differenza tanto nel fisico, che nel politico. La debolezza de' nervi, e la costituzione sensibile, e delicata delle donne d' oggidì hanno reso pericoloso, e malsicuro il soggiorno del feto nell' utero della madre. Esso non è più un asilo sicuro, ed un laboratorio tranquillo della natura. Per una delicatezza estrema, e soprannaturale, che al giorno d' oggi è cotanto propria al sesso femminile, anche le parti si sono rese oltremodo più sensibili, e soggette

a mille

a mille nocevoli impressioni, e ad una folla di passioni, ed il feto intanto ne soffre per ogni verso, pel minimo spavento, per ogni minimo urto di malattia, o per qualunque altro motivo, sebbene insignificante; quindi egli è impossibile, che un feto in una simile officina, ove la sua formazione, e produzione viene ogni momento turbata ed interrotta, possa acquistare quel grado di perfezione, e robustezza, cui egli è destinato. Con tutto ciò poco o nulla si riflette all'importanza di questo stato, sia per riguardo al civile, che al politico. Chi evvi mai, che pensi allo stato sacrosanto di una donna incinta? chi prende riguardo al di lei governo in un oggetto di tanta importanza? chi si prende cura, affinchè almeno non si esponga al pericolo della vita, nè vi esponga l'ente futuro nella sua formazione fisica e morale? Oh quante poche sono le donne incinte, che abbiano i debiti riguardi allo stato della creatura, che deve nascere! Quante poche sono capaci di rinunziare ai piaceri, e di osservare una scrupolosa dieta! Ah che pur troppo la massima parte non si cura gran fatto del pregiudizio, che ne può derivare al nascituro bambino! Ciò essendo, io credo, che si possano stabilire con qualche ragionevole principio le regole seguenti, e relative alle surriferite osservazioni.

1) Le persone troppo sensibili, e for-

nite di nervi deboli non dovrebbero maritarsi, e quando ciò non sia per mera compassione verso di loro stessi, e per ischivar loro i patimenti, cui si esporrebbero, lo sia almeno per compassione verso la prole infelice, cui darebbero la vita. Oltre di che nella educazione, che si dà alle fanciulle, si dovrebbe procurare principalmente di tenerle lontane dalla troppa sensibilità, poichè per nostra maggiore fatalità, sia per procurare loro una bella e colorita carnagione, sia perchè lo richiede la decenza, sia per una infinità di etichette, succede appunto tutto il contrario. L' obbligo di un marito è quello principalmente di badar bene nella scelta della sposa; che fra le altre cose il di lei sistema nervoso non sia troppo sensibile, poichè altrimenti si perderebbe l' oggetto principale del matrimonio, che è la generazione di figli sani, e robusti.

2) Le donne debbono rispettare maggiormente l' epoca suddetta, osservandovi un ottimo contegno tanto fisico, che morale, dal quale dipender puote il grado della perfezione o della imperfezione, e le buone o le cattive disposizioni dell' anima, e del corpo dei loro figliuoli.

3) Nello stesso punto di vista tutti in generale dovrebbero considerare una donna incinta; e siccome essa è l' officina del nuovo ente, così dovrebbesi avere per esso lei ogni

possibile cura, ed attenzione. Ogni marito dovrebbe aver molto a cuore questa regola, e riflettere all' obbligo suo preciso di avere ogni riguardo alla vita, ed alla sanità delle sue creature, che così facendo egli meriterà il vero nome di padre.

II.

Una fisica educazione ragionevole.

Il governo fisico nei primi due anni della vita è una parte essenzialissima alla prolungazione della vita, e questo periodo dovrebbe considerarsi propriamente come una continuata generazione. Nell' utero non vi succede che la prima parte della formazione, e della produzione, ma la seconda parte, che non è meno importante della prima, succede fuori dell' utero nei primi due anni della vita. Il bambino non viene al mondo che come un essere non del tutto sviluppato; sieguono quindi le formazioni più importanti, e le più sottili degli organi intellettuali, e dei nervi; la produzione degli organi della respirazione, del moto muscolare, de' denti, delle ossa, della lingua, e di tutto il resto delle parti, tanto riguardo alla forma, quanto alla struttura. Si può dunque facilmente giudicare qual

considerabile influenza vi sia sulla perfezione, e sulla durata di tutta la vita, sotto quali circostanze succeda questo perpetuo progresso di formazione, e di produzione, e se vi agiscano delle influenze resistenti, sconcertanti, indebilitanti, od anche acceleranti. Egli è fuori d' ogni dubbio, che in ciò consiste il vero fondamento di una più lenta, o più celere consunzione, come pure di un corpo più o meno esposto ai pericoli.

Tutte le regole, e definizioni del governo fisico di questo periodo possono ridursi nei seguenti principj.

1) Tutti gli organi, particolarmente quelli, che sono essenziali alla salute, ed alla durata della vita, tanto fisica, che intellettuale, debbono essere organizzati a dovere, messi in esercizio, e ridotti al più possibile grado di perfezione; fra questi io vi comprendo lo stomaco, il polmone, la pelle, il cuore, il sistema dei vasi, e gli organi intellettuali. Un polmone perfettamente sano non può avere una migliore origine quanto dall' aria pura, e libera, e quindi dalla favella, dal canto, dal corso. Uno stomaco sano si acquista mediante un vitto sano, di facile digestione, sostanzioso sì, ma non irritante, nè troppo carico di droghe. Per rapporto alla sanità della pelle, questa si acquista colla nettezza, col lavarsi, col bagnarsi, colla temperie di

un' aria pura, nè troppo calda, nè troppo fredda, ed anche con un discreto moto del corpo.

2) La successiva produzione delle forze fisiche, ed intellettuali deve essere debitamente sostenuta, e non mai impedita, nè di soverchio accelerata. Bisogna aver sempre di mira una ripartizione uniforme delle forze vitali, poichè l' armonía, e la moderazione nel moto sono i cardini della sanità, e della vita. In questo gioverà assai da principio l' uso dei bagni, ed il godere dell' aria aperta, ed in seguito poi il moto corporale.

3) La sensazione delle malattie, e delle loro cause vuol essere indurita, e modificata, e così quella per il freddo, e per il caldo, e finalmente anche quella, che si prova per il minimo disordine, e strapazzo. Da questo si ricavano due vantaggi; cioè, una moderata sensazione diminuisce la consunzione vitale, e le malattie ne scansano il turbamento.

4) Bisogna sfuggire, ed allontanare tutte le cause, ed i germi delle malattie, come p. e. gli ammassi di flemma *(a)*, le oppilazioni mesenteriche *(b)*, le acrimonie *(c)*: difetti

(a) *Schleimhäufungen.*
(b) *Verstopfung des Gekröses.*
(c) *Erzeugung von Scharfen.*

tutti, che possono nascere da una pressione esterna, da lesioni, da un legamento troppo stretto, dal sucidume ec.

5) La forza vitale deve essere sempre debitamente alimentata, e rinvigorita, mediante l'aria fresca, e pura; le forze salutari della natura debbono essere secondate subito da principio, poichè le medesime costituiscono il mezzo principale, che trovasi in noi, onde render inoperose le cause delle malattie. Questo succede ordinariamente, quando non si avvezza il corpo per tempo ai soccorsi dell' arte; altrimenti facendo, noi accostumiamo la natura a doversi abbandonare a dei soccorsi estranei, ed a perdere alla fine la facoltà di ajutar se medesimi.

6) Non bisogna da principio mettere in troppa attività l'opera della vita, e della consunzione vitale, ma tenerla sempre in moderazione: il che può dare il tuono ad una vita lenta, o lunga rispettivamente.

All'adempimento di tutte queste regole serviranno i seguenti semplicissimi mezzi, i quali formano, a mio credere, l'essenziale della fisica educazione.

Quì debbonsi distinguere due periodi, cioè: il primo periodo è quello della nascita fino al compimento del secondo anno; il secondo periodo è dalla fine del secondo anno fino agli anni dodici, o quattordici.

Periodo Primo.

I. L'alimento deve essere buono, ma regolato secondo l'età; perciò deve essere sano, di facile digestione, leggiero, più fluido che sodo, fresco, e sostanzioso, ma non troppo calido od irritante.

La natura ce ne offre la migliore istruzione, avendo destinato il latte al nutrimento di un bambino: il latte ha tutte le sovraindicate qualità nel grado il più perfetto; cioè, egli è pieno di materie alimentatrici, ma leggierissime, e non irritanti, nè calide. Il latte è la parte media tra l'alimento animale, e l'alimento vegetabile; unisce egli dunque i vantaggi tutti di quest'ultimo, che sono d'irritare molto meno delle carni, coi vantaggi di quel primo, cioè di essere già somigliante a noi, mediante la formazione di un corpo animale vivente, e di ricevere più facilmente il nostro carattere naturale; in una parola il latte è l'unico alimento, ed il più adattato in ogni sua parte, e circostanza alla fisica costituzione dei bambini.

Il corpo di un fanciullo vive più celeramente d'assai che l'uomo adulto, e cambia più sovente le sue sostanze; oltre di questo l'alimento gli serve non solo alla sua propria conservazione, ma anche al continuo suo incremento, il quale non succede tanto rapida-

mente in tutto il corso della vita, quanto nel primo anno, e perciò egli ha bisogno di un alimento più abbondante, e concentrato; ma siccome le sue forze digestive sono ancora deboli, e secondo la natura sua non è capace di digerire alimenti sodi, ed eterogenei, come sono i vegetabili, di metterli ad effetto, e di convertirli nella propria sua natura; quindi è, che il suo alimento deve esser fluido, e di già animalizzato, vale a dire, già preparato da un' altra creatura vivente, ed approssimato alla propria natura.

Anche un fanciullo ha però i suoi gradi di stimolo, e di sensibilità, di modo che una piccola irritazione; la quale un adulto appena sentirebbe, in un tale corpicciuolo però può eccitare una febbre artificiale, od anche spasimi, e convulsioni; ond' è, che l' alimento di un fancinllo deve esser leggiero, e proporzionato alla sua suscettibilità d' irritazione.

Io considero dunque come una legge primaria della natura, e per base fondamentale di una lunga durata di vita „ che il fanciullo beva per tutto il primo anno il latte „ della propria madre, od almenó quello di „ una sana nutrice “.

In questi moderni tempi si è declinato in parte da questa legge importantissima della natura, e cotali disviamenti hanno fuor di dubbio delle pessime influenze sulla sanità, e

sulla durata della vita, per cui io mi trovo in dovere di quì farne l'analisi.

Si è preteso di voler allevare i fanciulli con sole tisane di vegetabili, come sono le decozioni d'orzo, d'avena e simili; cotesto metodo può esser utile in certi casi; ma come un alimento consueto egli è certamente piuttosto nocivo anzi che no, non potendo somministrare al bambino una sufficiente sostanza; ed il peggio si è che siffatte decozioni non si animalizzano mai abbastanza, e contengono sempre una certa porzione di acido carattere vegetabile, e la conservano anche nel corpo del fanciullo; dal che ne viene, che egli s'indebolisce, si fa magro, e viene continuamente tormentato dagli acidi, dai flati, e dalla pituita; gli si chiudono le glandule, e ne nascono le scrofole.

Ancora peggiore è l'uso di alimentare i bambini colla pappa di farina, poichè oltre lo svantaggio del cibo, che è meramente vegetabile, e per conseguenza acidissimo, ne risulta ancora, che i dilicati vasi lattei, e le glandule mesenteriche si chiudono, e gettano delle profonde radici, da cui nascono poi le scrofole, il mal sottile, e la polmonía.

Altri per evitar tutto questo, seguendo in parte la manía di varj Inglesi, scelgono le carni per l'ordinario alimento dei fanciulli, dando loro anche del vino, e della birra

da bere. Un siffatto pregiudizio merita in vero i maggiori rimproveri, appunto perchè acquista sempre più dei fautori, e seguaci, atteso che un tale sistema combina perfettamente col metodo prediletto d' oggidì, che è quello dell' irritazione, e finalmente poi perchè i Medici medesimi non conoscono tutti a dovere quello, che può essere piuttosto nocivo, che utile. Si dice da costoro, che le carni rinvigoriscono, e che è quello appunto, di cui abbisogna un fanciullo; ma io vi fo le seguenti obbiezioni: vi deve esser sempre un certo rapporto fra l' alimento, e quello, che viene alimentato, come pure fra l' irritamento, e la sensibilità. Quanto maggiore è la suscettibilità della irritazione, tanto più il minimo stimolo può agire violentemente, e quanto minore è la prima, tanto minore sarà anche l' effetto dello stimolo; ma cotesta suscettibilità d' irritazione opera nella vita dell' uomo sempre in una decrescente proporzione. Nel primo periodo della vita essa è sempre più violente, o poi decresce di anno in anno, finchè cessa interamente nell' età più adulta. Si può dunque trarne la conseguenza, che il latte, rapporto alla virtù stimolante, e vigorosa, sta nella medesima proporzione col fanciullo, come la carne coll' adulto, ed il vino coll' attempato; ma dando della carne ad un bambino subito da principio, gli si dà

uno ſtimolo, che eguaglia quello del vino nell' uomo adulto: ſtimolo troppo violento per una tenera creatura, e che non gli è punto deſtinato dalla natura. Le conseguenze ne sono, che con ciò ſi eccita, e ſi conserva una febbre artificiale nel bambino, che ſi accelera la circolazione del sangue, ſi aumenta il calore, e ſi produce uno ſtato continuamente inclinato a degli accidenti veementi, ed infiammatorj. Non ſi può negare, che un tal fanciullo avrà una ciera fiorita, e graſſa, ma il minimo urto può produrgli un bollore nel sangue, e giungendo allo spuntamento dei denti, al vajuolo, o sopraggiungendogli qualche piccola febbre, allora ſi può eſſer certi, che nasceranno delle febbri infiammatorie, delle convulſioni, e degli accidenti apopletici. La maggior parte degli uomini crede, che non ſi poſſa morire che dalla debolezza, ma ſi può anche morire da una soprabbondanza di forze, e da una irritazione, ed a queſto ci può condurre un uso irragionevole di cose irritanti, e ſtimolanti. Inoltre con tali alimenti gagliardi ci accelera da principio la loro operazione vitale, e la consunzione; ſi mettono in un' ardenza troppo violente tutti i ſiſtemi; ſi dà dapprincipio il tuono ad una vita più attiva, ma nello ſteſſo tempo più breve; e nell' opinione di dar vigore alla vita, ſi getta il vero fonda-

mento alla di lei brevità. Giova anche aver presente, che un tal prematuro alimento di carni accelera troppo presto le funzioni produttrici dei denti, ed in conseguenza anche quelle della pubertà (uno dei mezzi principali per abbreviar la vita), il che ha una pessima influenza sul carattere medesimo. Tutti gli uomini, e tutti gli animali, che si nutriscono con molta carne, sono più impetuosi, appassionati, e più crudeli, ove al contrario quelli, che si nutriscono di cibi vegetabili, sono più mansueti, ed umani: verità, che ben sovente ho sperimentata io medesimo; fanciulli, che troppo di buon' ora, e troppo abbondantemente sono stati nutriti di carne, diventarono più forti, è vero; ma del pari più appassionati, impetuosi, e brutali, ed io dubito assai, che una tale condizione possa rendere felice gli uomini, ed il mondo. Vi sono però dei casi, nei quali la carne data di buon' ora ai fanciulli può esser loro giovevole, semprechè sieno di debole complessione, e sottoposti agli acidi; ma ciò non ostante non si deve mai farlo senza sentire prima il consiglio del Medico. Quanto ho quì detto della carne, s' intende anche maggiormente del caffè, del vino, della cioccoláta, delle droghe ec. Rimane pertanto una regola importantissima, riguardo al governo fisico dei fanciulli, quanto ho detto di so-

pra ; e quanto vado a dire . Nei primi sei mesi non devesi dar loro nè carne , nè brodi , nè birra , nè caffè , nè altro , fuorchè il puro latte della madre , e solamente negli altri sei mesi susseguenti si potrà dar loro dei brodi leggieri ; ma la carne non gli si darà , se non quando saranno spuntati i denti , cioè alla fine del secondo anno .

Nascendo degli impedimenti insuperabili nella madre , come pur troppo accade in questi moderni tempi , cioè malattie , disposizioni all' etisía , debolezza de' nervi , od altro , per cui il bambino vi rimetterebbe , anzi che guadagnarvi nella sua durata vitale , e non si potesse avere una sana nutrice , allora vuole l' urgente necessità di allevare il bambino artificialmente , e quantunque questo metodo abbia sempre qualche cosa di pregiudicevole alla salute , ed alla durata della vita , si può non pertanto renderlo meno nocivo osservando la regola seguente : si lasci poppare il bambino più che si può dalla madre , almeno per due , tre o quattro settimane ; poichè non è da credersi quanto buon effetto questo produca nel primo periodo ; quindi in compenso del latte materno gli si dia del latte di capra , o di asinella , ma che sia appena munto , e contenente ancora il calore naturale della bestia . Meglio sarebbe anche , qualora si possa indurre la creatura , a poppare dalle pop-

pe dell'animale medesimo. Quando ciò non fosse fattibile, si mescoli una metà di latte di vacca con altrettanto di acqua tiepida, ed il si dia così da bere al bambino di quando in quando: bene inteso però, che gli si dia almeno una volta al giorno del latte puro. Quì giova fare una importante osservazione, che il latte vuol essere ogni volta intiepidito con acqua calda, e che non si conservi mai in luogo caldo, altrimenti se non inacetisce affatto, riceve però sempre un carattere di acidezza; in occasione di cotesto alimento artificioso bisogna dare al bambino anche delle minestrine di biscotto grattugiato, di tritelli di *sago*, o di *saleb*, cotti in una metà di latte, ed un'altra metà di acqua, ed anche qualche brodo leggiero, ma non grasso, ovvero un rosso d'uovo stemperato in un quarto di boccale di acqua pura, con entrovi un poco di zuccaro. Nei primi due anni sono egualmente nocivi anche i così detti cardi; i quali, sebbene io non li reputi assolutamente pregiudicevoli, essi sono però difficili da digerirsi per uno stomaco così tenero, attesa la viscosità, che contengono.

II. Cominciando dalla terza settimana si porti ogni giorno il bambino all'aria aperta di buon mattino all'estate, ed un poco più tardi all'inverno, e si continui a farlo ogni giorno, senza riguardo all'intemperie.

I bambini, ed i vegetabili ſi raſſomigliano perfettamente in queſto, ſi deve dar loro un abbondante nutrimento e calore. Non ſi tolga loro mai nè l'aria, nè la luce, poichè, altrimenti facendo, diventeranno pallidi, deboli, e magri, non avranno il dovuto incremento, ed alla fine moriranno. L'uso dell'aria pura ed aperta, e delle di lei soſtanze vivificanti è un alimento altrettanto neceſſario, ed indispensabile alla conservazione della vita, quanto lo è il mangiare, ed il bere. Io conosco dei fanciulli, i quali per tutto il corso della loro vita furono sempre deboli e pallidi, perchè nei primi dì furono allevati come piante rinchiuse nelle serre, ove all'oppoſto l'uso cotidiano dell'aria aperta è l'unico mezzo per acquiſtare, e mantenere un colore vivace, della forza, ed energía per tutto il reſto della loro vita. Se ne trae da ciò un altro importantiſſimo vantaggio; cioè, ſi promuove buona parte dell'indurameuto patologico, e s'impara a sopportare in seguito aſſai bene le mutazioni del caldo al freddo, e così vice versa.

Meglio ancora sarà, se ſi farà respirare al fanciullo dell'aria in luoghi erboſi, alboreggiati, ed alquanto discoſti dalle abitazioni; poichè l'uso dell'aria nelle contrade delle città non è certo troppo salubre.

III. Si lavi ogni giorno il corpo del

fanciullo con acqua fresca; questa regola è indispensabile alla nettezza, al ravvivamento della pelle, al vigore del sistema nervoso, ed al cardine di una vita lunga, e sana. Il lavamento deve cominciar subito dalla nascita, nelle prime settimane con acqua tiepida, e in seguito con acqua fresca di pozzo o di fontana; poichè anche l' acqua ha le sue sostanze spiritose (aria fissa), le quali si perdono stando alcun tempo allo scoperto, ed hanno però la proprietà di comunicare una forza particolare e vigorosa. Questa lavanda si deve fare con prestezza, e subito dopo bisogna strofinar bene il corpo; poichè col lavare lentamente l' umido si mantiene di più, e l' asciugar subito riscalda. Non bisogna però, che ciò si faccia appena che il bambino sorta dal letto, e molto meno poi nell' atto della sua traspirazione.

IV. S' immerga il bambino una o due volte alla settimana nell' acqua tiepida (la temperie del latte munto di fresco, 24--26 gradi del Termometro di REAUM.).

Questo eccellente rimedio raguna una tale quantità di forze straordinarie, e corrisponde così bene all' età fanciullesca, che io oserei nominarlo un vero arcano alla fisica perfezione, ed alla formazione dell' uomo. La nettezza del corpo, ed il vivificamento della pelle producono una libera, ma non accele-

accelerata produzione di forze, e degli organi, promuovono una circolazione uniforme, una armonica cooperazione del tutto (la base della salute), il vigore del sistema nervoso, la modificazione della irritazione soprabbondante, e della troppo sollecita consunzione vitale, e finalmente la purità degli umori; io posso con certezza sostenere di non conoscere alcun mezzo migliore di questo pel governo fisico dell' uomo, il quale unisca insieme tanti requisiti per istabilire la durata, e la sanità della vita.

Il bagno non deve farsi d' acqua bollita, ma presa di fresco dalla fontana, e mescolata con altrettanta d' acqua calda, quanto abbisogna per renderla temperata. Nell' estate la miglior acqua è quella, che viene riscaldata dai raggi del sole; la durata del bagno in questo periodo deve essere di un quarto d' ora, e successivamente più lunga nella continuazione, ma non bisogna mai far uso del bagno nelle prime ore pomeridiane.

V. Si eviti un governo troppo caldo, cioè stanze troppo calde, letti di piume, vestiti troppo pelosi, e riscaldanti, perchè queste cose aumentano straordinariamente la sensibilità, e per conseguenza una più sollecita consunzione, indeboliscono, ed addormentano le fibre, accelerano le produzioni, guastano la pelle, conducono ad una incessante traspira-

zione, ed espongono a continue coſtipazioni. Io ſtimo pertanto importantiſſimo di accoſtumare i fanciulli subito da principio a dormire sopra di materaſſi di crini da cavallo, di pagliuolo (*a*), ovvero di porracina (*b*). Abbiano un calore sempre temperato, ed avranno maggiore elaſticità; s' impedirà una eccedente dilicatezza; ſi obbligherà il fanciullo a diſtenderſi diritto, perchè il letto di crini non cede così facilmente; s' impediranno le escrescenze, e ſi premunirà contro gli ſtimoli troppo prematùri delle parti genitali.

VI. Il veſtito ſia comodo, e non attillato, nè di una ſtoffa troppo calda, onde non trattenga la traspirazione, come sono le pellicce, ma che ſi poſſa cambiarlo, e lavarlo sovente, come per esempio di ſtoffe di bambagia, e di lane leggieri nel più rigoroso inverno. Non ſi fascino i bambini troppo ſtrettamente, ſi ſtia lontano dall' usare buſtine, e scarpe ſtrette, e ſimili; perchè queſto potrebbe eſſer l' origine di varie malattie, le quali nella continuazione abbreviano anche la vita. La teſta deve tenerſi scoperta dalla quarta set-

---

(*a*) *Spreu*.

(*b*) *Moos*.

Tutte le applicazioni di coteſti rimedj per i fanciulli ſi troveranno trattati più diffusamente nelle mie oſſervazioni dell' inneſto, e delle varie malattie dei fanciulli = Lipſia preſſo Gösch =.

timana fino all' ottava più o meno, a misura della stagione.

VII. Gli si cambj ogni giorno la camicia, ogni settimana il vestito, ogni mese il letto; si allontanino tutte le cattive esalazioni, per cui nella stanza del bambino non vi debbono essere mai molte persone; non si asciughi mai la biancheria nella stanza, ove dorme il fanciullo, e non vi si tenga nemmeno della biancheria sporca. La nettezza è la metà della salute, e della vita, e l'altra metà è un mediocre alimento, con cui le creature diventano robuste, sane, e vivaci in pochissimo tempo, quando all' opposto nell' immondezza, e con alimenti soprabbondanti diventano deboli, e mal sani. Questa è la ragione, per la quale molti fanciulli sono sempre meschini di forze, senza che se ne sappia il perchè, e la gente incolta lo attribuisce poi erroneamente ai sortilegi, od ai crinoni (*a*). In somma l' immondezza è il demonio più nemico dei fanciulli; egli li tormenta continuamente, ed alla fine li divora.

Periodo Secondo.

Dalla fine del secondo anno sino agli anni 12 o 14.

I. Si osservino le leggi della nettezza in

(*a*) *Mitteſſer*: certi vermicciuoli, che vivono sotto la pelle.

generale, come pure del lavamento, dei bagni freddi, del veſtimento leggiero, della reſpirazione dell' aria aperta, come è già ſtato detto nel primo periodo.

II. La dieta non ſia troppo rigoroſa, nè artificiale, nè ricercata. In queſto periodo sarà ottima coſa di dare da mangiare ai fanciulli una proporzionata quantità di carne meſcolata con degli erbaggi, od altri vegetabili, e di avvezzarli a mangiare del tutto; ma non al di là del biſogno, nè troppo frequentemente. Si dia una eſatta eſecuzione agli altri punti della educazione fiſica, avendo ſempre preſente la nettezza, ed il moto corporale, che così non ſi avrà biſogno di ſeguire una dieta troppo rigoroſa, nè ricercata per avere dei fanciulli ſani, e ben diſpoſti. Se ſi rivolge lo ſguardo ai figliuoli dei contadini, noi li troveremo ſani, e robuſti, appunto perchè il loro allevamento è naturale, e niente medico. Ma non biſogna poi regolarſi, come ſi coſtuma di fare in tante altre coſe, cioè di alimentare il fanciullo all' uſo contadineſco, e nel medeſimo tempo di conſervar le piume, il ſoggiorno continuo nelle camere, e l' ozio. Io non poſſo ripetere abbaſtanza, quanto ho già accennato altrove, cioè, eſſere una maſſima generale nell' allevamento dei ragazzi di oſſervar ſempre lo ſteſſo metodo, e di non frammiſchiarvi delle coſe

contradditorie. Sarà pure ben fatto di somministrar loro gli alimenti quattro volte al giorno, ma sempre alle stesse ore, osservando quest' ordine scrupolosamente, senza mai preterirvi. L' unica cosa, che non si deve dare ai fanciulli, sono il caffè, la cioccolata, ghiottoneríe, pasticci, confetture, paste grossolane, droghe, cacio ec. Per bevanda ordinaria non v' è miglior cosa che l' acqua fresca, e pura; in que' paesi però, ove non si trovasse acqua di fontana, si potrà sostituire la birra.

III. Il moto corporale de' muscoli è compreso fra le cose più essenziali al fisico governo dei fanciulli. Si lasci pure, che il ragazzo consumi buona parte del giorno in movimenti corporali, in giuochi ginnastici, ed all' aria aperta, il che gli sarà di un grande giovamento: siffatti esercizj danno una forza incredibile, rendono la macchina attiva, producono una eguale distribuzione di forze, e di umori, ed impediscono i difetti organici, e le escrescenze.

IV. Non bisogna astringere troppo di buon' ora le forze intellettuali collo studio; egli è un grandissimo pregiudizio di non volere attendere il tempo opportuno per gli studj, e peggio poi scegliendo appunto l' epoca dei 7. anni, in cui la natura è ancora occupata alla formazione delle forze organiche, e del corpo, per cui essa ha bisogno di tutta

la sua attività. Se ſi avvezzano i ragazzi a ſtudiare in quell' età, confinati in una ſtanza, ſi privano della parte più nobile delle loro forze, la quale viene consumata nell' esercizio della memoria, per cui ne nasce infallibilmente un oſtacolo all' incremento, una imperfetta formazione delle membra, una debolezza ne' muscoli, una peſſima digeſtione, le scrofole, ed una preponderanza del ſiſtema nervoso in tutta la macchina: difetti, che gli rendono moleſto tutto il corso della vita, e lo soggiaciono ai mali nervoſi, ed ipocondriaci. Molto dipende, è vero, dalla diverſità del soggetto, e dalla sua maggiore, o minore vivacità. Comunque ciò ſia però, io amerei, che ſi faceſſe appunto tutto il contrario di quello, che ſi coſtuma di fare comunemente su queſto propoſito. Avendo il ragazzo una prematura dispoſizione alla rifleſſione, ed allo ſtudio, ſi dovrebbe piuttoſto ritenerlo indietro, anzichè sforzarlo ad iſtudiare, dilazionando così ſino all' età conveniente dello ſtudio; poichè una tale prematura dispoſizione ella dee conſiderarſi piuttoſto come una malattia, e come uno ſtato soprannaturale, il che deve eſſere impedito, e non secondato: a meno che non ſi ami di allevare un moſtro di erudizione, in vece di una creatura sana, e robuſta, e di lunga durata. Un fanciullo per lo contrario, il quale

ha più corpo, che spirito, ed in cui sembri, che quest' ultimo voglia tardar molto a svilupparsi, quello può esser scosso, ed animato un poco più di buon' ora ad una discreta riflessione.

Su di questo particolare io debbo far presente, che molti mali, i quali derivano da uno studio troppo sollecito, provengono non tanto dallo sforzo dell' intelletto, quanto dalla vita sedentaria, e dall' aria rinchiusa, e corrotta, in cui si fanno studiare i ragazzi; perchè egli è fuor di dubbio, che questo indebolisce doppiamente. Io sono pienamente persuaso, che sarebbe molto minor male, se si facessero applicare mentalmente nella buona stagione, ed all' aria aperta, come si rileva chiaramente dal libro della natura, il quale (quando il precettore lo intenda a dovere) è assai più analogo, e più dilettevole per la prima istruzione dei fanciulli, di quello siano tutti i libri stampati, o manoscritti.

In questo periodo evvi ancora un altro essenzialissimo articolo pel governo fisico dei ragazzi, cioè l' impedimento dell' onanía, ossia l' impedimento dello stimolo troppo prematuro delle parti genitali, e siccome questo male è uno dei più sicuri, ed orribili mezzi all' abbreviamento della vita, egli è dunque dell' obbligo mio di discorrerne quì un poco più diffusamente, e d' indicare i mezzi per

ripararvi. Io non m' inganno, se sostengo, che questo male cotanto frequentato è uno dei più perniciosi dell' umanità; ma siccome egli è altrettanto radicato, quanto difficile da estirparsi, ed ha già acquistata una tale superiorità, che sarebbe un sogno il lusingarsi di potervi rimediare colla cura, o con semplici specifici, essendo di già troppo avanzato, così la massima principale sarà quella di studiare la maniera, onde allontanare questo vizio nefando. Ecco in che consiste il grande arcano. In primo luogo converrà impedire lo sviluppo troppo prematuro, e l' irritamento dell' istinto genitale. Questa è realmente la malattia, sotto cui languisce al dì d' oggi il genere umano, e della quale l' onanía altro non è che una mera conseguenza. Questa può esistere già all' età di 7 o 8 anni, benchè vi manchi l' onanía effettiva. Per impedirla dunque è assolutamente necessario di rimediarvi fino dalla prima infanzia, non limitandosi soltanto ad alcuni singoli punti, ma prendendo di mira tutta l' educazione.

Secondo le mie cognizioni, ed esperienze, i rimedj più sicuri contro questa peste della gioventù sono i seguenti, semprechè se ne faccia compitamente la debita applicazione.

1) Al principio non si dia ai fanciulli una alimentazione troppo forte, irritante, e sostanziosa. Io so benissimo, che ben pochi

credono, che alimentandosi un fanciullo con carni, vino, caffè, e simili, se ne formi un candidato dell'onanía, eppure egli è così. Siffatti stimoli prematuri accelerano lo sviluppo, e per conseguenza i disordini dell'onanía, come ho già significato poc'anzi. In ispecie poi alla sera non v'è alimento più nocivo per un ragazzo, quanto la carne, le uova toste, le droghe, ed altre cose flatuose, come pure le *Kartoffeln*, che vi operano gagliardamente, tanto più poi se questo si fa poco prima di andare a letto.

2) Il lavarsi giornalmente nell'acqua fredda, il respirare dell'aria aperta, il vestimento leggiero, in ispecie presso le parti genitali. I calzoni stretti, e di una stoffa calida furono sovente lo stimolo ad un prematuro sviluppo; onde sarà bene di far uso nei primi anni di una lunga veste aperta, e senza calzoni.

3) Non si faccia mai dormire i ragazzi sulle piume, ma bensì sopra dei materassi, e si facciano andare a dormire piuttosto di buon'ora, e dopo che siansi alquanto stancati col moto corporale; alla mattina si facciano alzare di buon'ora; lo starsene oziosi a letto di mattina fra la veglia, ed il sonno, e particolarmente fra le piume, è una delle seduzioni più frequenti dell'onanía, e però non deve assolutamente tollerarsi.

4) Diasi ogni giorno un sufficiente moto muscolare, di modo che l'abbondanza naturale delle forze venga conservata in attività, mediante l'opera dei muscoli. Non è da maravigliarsi, se un povero ragazzo, il quale sta a sedere tutta la giornata, ed il di cui stato fisico è sempre passivo, dia una direzione non naturale alle proprie forze, le quali vogliono, e debbono manifestarsi. Si procuri, che il ragazzo eserciti le sue forze col saltare, col correre, e con altri simili movimenti, fino a che si sente stanco, ed in tal caso io posso assicurare lo scampo dell'onanía nel fanciullo; poichè essa è propria soltanto di un governo sedentario, degli istituti dozzinali, e dei collegi scolastici, ove il moto vi è limitato a qualche sola mezz'ora al giorno.

5) Non si sforzi troppo di buon'ora l'intelletto, e la sensibilità, perchè quanto più gli organi si raffinano, e si perfezionano, tanto più il corpo inclina all'onanía.

6) Si fuggano specialmente tutti i discorsi, i libri, e le occasioni, che possono agitare coteste idee, od agire notabilmente coll'irritazione della parte. Lo sviamento è necessarissimo, ma non in quella maniera, che viene raccomandata da alcuni Medici, cioè col renderlo veramente interessante, e della maggiore importanza al ragazzo, col fargliene comprendere il vantaggio, ed il giovamento;

poichè ella è una cosa sperimentatissima, che quanto più si fissa l'attenzione ad un oggetto, tanto maggiormente può destarsi lo stimolo, e ciò tanto più, quanto che l'interna fissazione sopra un punto, e l'interno contatto costituiscono uno stimolo eguale al contatto esterno. Io approvo l'opinione degli Antichi di non far mai comprender nulla ai ragazzi della funzione generativa prima dell'età dei 14 anni. Ove la natura non ha somministrato peranco gli organi opportuni, non si dee darne mai la minima idea, poichè altrimenti essa potrebbe chiamare l'organo prima del tempo.

Si prescinda anche dalle commedie teatrali, dalla lettura dei romanzi, e di poesie, le quali risvegliano i sentimenti. Infatti non si dovrebbe nè vedere, nè leggere, nè sentire nulla di tutto quello, che può riscaldare la fantasía; essendovi degli esempj di molti pregiudizj, che ha recati alla gioventù la lettura dei Poeti antichi, e della mitologia, e però quì mi giova ripetere, doversi preferire da principio lo studio della natura, della botanica, del regno animale, e dell'economia. Questi sono oggetti, che non risvegliano punto gli stimoli fuori di tempo, ma conservano anzi l'istinto della sana natura; il che può dirsi un vero antidoto dell'onanía.

7) Si stia vigilantissimo sopra la condot-

ta delle governanti, delle persone di servizio, e dei compagni, affinchè questi non vi gettino il primo seme del libertinaggio, come succede sovente per mera ignoranza. Mi sono noti alcuni casi di varj ragazzi, che divennero onanisti, solamente perchè la serva, o la governante, non trovando altro mezzo per acchetare il ragazzo quando piangeva, o non voleva dormire, lo andava palpando nelle parti genitali: motivo, per cui si deve schivare più che si può di far dormire due o più ragazzi insieme.

8) Finalmente se per avventura si destasse loro cotesto stimolo disgraziato, si esamini bene prima di ogni altra cosa, se non sia piuttosto una malattia, che un vizio: al che ordinariamente non si fa attenzione da quelli, che sono incaricati della loro educazione. Tutte le malattie, le quali eccitano degli stimoli insoliti nel basso ventre, combinandosi con alquanto di sensibilità, possono esserne facilmente la cagione; come m'insegna l'esperienza. Fra queste malattie si comprendono le scrofole, i vermi, l'induramento delle glandule mesenteriche, ed anche l'emorroidi nel basso ventre: il che può essere anche una conseguenza di alimenti calorosi, ed irritanti, o della vita sedentaria. Per qualunque sospetto di questo genere deesi prima di tutto allontanarne la causa fisica, e togliere

la non naturale sensibilità de' nervi con rimedj corroboranti, ed allora senz'altro ajuto si avrà anche estinto lo stimolo all' onanía, ossia la troppo prematura irritazione delle parti genitali.

III.

Una Gioventù laboriosa, ed attiva.

Noi troviamo, che tutti quelli, i quali sono giunti ad una gran vecchiaja, erano persone tali, che avevano sofferti molti disagi, strapazzi, e patimenti nella loro gioventù, ed erano per lo più o soldati, o marinari, od operaj. Basta solo ridursi alla memoria il vecchio *Mittelstadt*, che visse 112 anni; egli all'età di 15 anni era servitore e di 18 anni si fece soldato, ed assistette a tute le campagne Prussiane al tempo della fondazione di quella monarchía.

Una gioventù di tale natura diventa doppiamente la base fondamentale di una vita robusta, e lunga; in primo luogo perchè si dà al corpo quel grado di robustezza, ed induramento, che gli è necessario alla sua durata; e secondariamente perchè si rende possibile quello, che costituisce la prosperità, e la lunghezza della vita, vale a dire la continuazione ad una vita sempre migliore, e più

gradita. Quello, il quale nella sua gioventù ebbe tutti gli agi possibili, e godette di ogni sorta di piaceri, anche superflui, non ha altro più a sperare, e gli manca anzi il mezzo abbondante del risvegliamento, e della conservazione alle forze vitali, ed alla speranza di migliorare la sua condizione; cosicchè egli è costretto di sentir l' indigenza, ed il disagio nel crescer degli anni; viene pertanto doppiamente oppresso, e la durata della sua vita necessariamente abbreviata. Ma dal passaggio, che si fa dai disagi ai comodi della vita, vi si trova sempre una sorgente di nuovi piaceri, di nuova forza, di nuova vita.

Siccome nel crescer degli anni il transito da un clima rigido ad un altro più dolce contribuisce assaissimo alla prolungazione della vita, così lo stesso succede anche nel passaggio, che si fa da una vita stentata ad un' altra più comoda, e tranquilla.

IV.

Astinenza dell' uso dell' amor fisico nella gioventù, e fuori dello stato conjugale.

Quello, che non ha mai abusato dell' abbondanza di sua salute per abbandonarsi in braccio di vili piaceri, un tale può a ragione

pavoneggiarsi del titolo di Eroe, cioè col nominarsi un uomo; poichè egli fiorisce, e s' innalza a guisa di un tenero arboscello sul prato. La forza celeste, che lo domina, infuoca il suo spirito, e spinge il suo volo, come l' aquila dall' umida notte alla regione degli astri. Guardate, come egli se ne va maestoso a guisa di una Deità sulla terra. Adorno di gloria a nulla più aspira, ma comanda; il suo occhio balena, scintilla, e risplende come il cristallo; il suo volto tramanda luce, come l' aurora; sulla sua fronte regge la potenza; le più nobili donzelle sospirano per lui, e felice quella, su cui cade la sua scelta, e beata quella, che lo possiede.

BÜRGER.

Vi fu già un tempo, in cui la gioventù alemanna non pensava a conversare col bel sesso, prima dell' età di 24 o 25 anni; in que' tempi non si conoscevano le cattive conseguenze dell' astinenza, nè le malattie dette *Verhaltungskrankheiten*, e tanti altri mali, che si sognano al giorno d' oggi, e pure si cresceva, si diventava robusto, e vi erano degli uomini, che facevano stupire i Romani per la loro colossale grandezza.

Presentemente si finisce in quel tempo, in cui i nostri Antenati cominciavano. Si crede di non potersi liberare presto abbastanza

dal peso dell' umanità; ognuno s' immagina delle cose in vero ridicole circa il danno, che può causare l' astinenza, e perciò il ragazzo comincia a consumare le sue forze genitali assai prima di quello, che il di lui corpo sia giunto al debito grado di sua perfezione; le conseguenze sono evidentissime; cioè che uomini di tal natura rimangono sempre Esseri solamente per metà, ed imperfetti, e nel tempo, in cui i nostri vecchi cominciavano a far uso delle forze genitali, questi hanno già consumate le loro; ed ormai altro più non sentono che noja, e nausea di quanto hanno goduto; sicchè uno degli stimoli più importanti al condimento della vita è per esso loro eternamente svanito.

Pare incredibile, chi i pregiudizj possano avanzarsi cotanto su di questo proposito; e ciò avviene particolarmente quando essi allettano le nostre passioni. Io ho conosciuto un uomo, il quale credeva costantemente, che non esistesse al mondo veleno più mortifero per l' uomo, quanto gli umori genitali, ed il risultato ne fu, che non ebbe mai altra maggior premura di quella di sgravarsene più presto, che fosse possibile; con queste sue smanie egli giunse a tanto, che nella sola età di 20. anni era già diventato canuto, e di 25 anni era già un vecchio fastidioso, e stanco di vivere.

Oggidì si è ricaduto nel gusto de' tempi dei

dei Paladini, e tutti i Romanzi debbono secondarlo, se si vuole che abbiano dell'incontro, e debbano piacere: non si può ammirare abbastanza il modo di pensare, e di agire, la nobiltà, la grandezza, e la risoluzione dei Teutoni d'allora, e pare con ragione, che quanto più noi ci siamo da loro allontanati, tanto maggiormente ne soffriamo. Ogni qual volta noi ce li rappresentiamo alla memoria, questo ci stimola, e risveglia in noi il desiderio di rassomigliarli; ma quanto meglio sarebbe, se non ci contentassimo di pensare alla cosa soltanto, ma che studiassimo piuttosto i mezzi di arrivarvi. Le strade, ch'eglino battevano per acquistare il coraggio, le forze vitali, e dell'intelletto, un solido carattere, e risoluto, tutto quello in somma, che li rendeva uomini veri, non consisteva in altro, fuorchè nell'astinenza più rigorosa, e nella conservazione delle loro fisiche forze. Consacravano eglino la loro gioventù a meravigliose intraprese, ed azioni sublimi, ma non già alle voluttà, ed al libertinaggio; il loro fisico istinto alla generazione non era da loro avvilito al godimento brutale, ma bensì nobilitato, e convertito in uno stimolo morale alle eroiche, e magnanime imprese. Ognuno di essi portava scolpito nel cuore l'immagine della sua Bella, fosse ella reale, od ideale soltanto; e questo amor da romanzo, questa fedeltà inviolabile

era lo scudo dell' astinenza, e della virtù, invigoriva le loro forze, insinuava il coraggio, e procurava una lunga durata allo spirito, nella continua lusinga dell' amoroso premio, che si figuravano, venisse loro offerto in lontananza, ed il quale non potevano acquistare, se non mediante qualche magnanima azione. Per romanzesca che sembri la cosa, io vi trovo però, che usando essi in tal guisa dell' istinto fisico, che è uno degli stimoli principali della natura dell' uomo, operavano assai giudiziosamente; ma come si è mai il tutto cambiato oggidì! Cotesto impulso, che mediante una saggia direzione può diventare il germe della più maestosa virtù, e del maggiore eroismo, si è ridotto nella sola vana, ed insipida sensualità, facendo il tutto consistere in un puro meccanismo brutale, cui si soddisfa fino alla nausea ancora prima del tempo; e gli amorosi affetti, che in allora servivano di scudo contro le sregolatezze, sono divenute ai nostri tempi la sorgente d'ogni disordine. La virtù dell' astinenza, la quale è certamente la base fondamentale di ogni robustezza morale, e del carattere virile, al dì d'oggi si è resa ridicola, e viene diffamata come una moda antica, e pedantesca, e ciò che dovrebbe essere l'ultimo dolcissimo premio dei sofferti disagi, e pericoli, è divenuto un fiore, che ogni ragazzo, passando per la via, se lo strappa per se. Per-

chè mai la natura impresse nel nostro seno la brama della congiunzione, il possente, ed irresistibile impulso dell' amore? Egli è certo, ch' ella non lo fece già per le rappresentazioni di fatti romanzeschi, nè per divagarsi nelle estasi poetiche, ma piuttosto per legare strettamente il nodo indissolubile di due cuori, per gettare i fondamenti di una fortunata generazione, e per unire, mediante questo magico legame, la nostra esistenza col nostro primo dovere, che è il più sacrosanto fra tutti i doveri dell' uomo. Oh quanto meglio sarebbe, se noi seguissimo l' antico costume di non cogliere i frutti prima di aver seminato!

Al giorno d' oggi si sente a discorrer molto di robustezza, e di uomini forti e sani, ma io non vi presto fede, finchè non vegga, che abbiano forza bastante di reprimere le passioni, e di essere astinenti, poichè questo ne sarebbe il vero trionfo, e l' unico segno della forza intellettuale; questa è la scuola, nella quale il giovinotto dovrebbe esercitarsi, onde divenire un uomo robusto.

Noi troviamo generalmente nella storia antica, che tutti quelli, dai quali si aspettava qualche azione portentosa, e segnalata, dovevano astenersi dall' amor fisico: tanto erasi convinto, che Venere rubava tutta la forza virile, e che tutti gli uomini soggetti al libertinaggio non erano mai capaci d' intraprendere nulla di grande, o straordinario.

Sopra di questo punto io vi stabilisco una regola delle più rilevanti. „ Ognuno, cui sta a „ cuore il fiore, e la durata della sua vita, si „ astenga dal conversare coll'altro sesso fino „ al tempo del matrimonio". Le mie ragioni sono le seguenti:

1.° La conversazione di persone nubili di diverso sesso induce, a motivo dello stimolo sempre variabile, e sempre nuovo, più facilmente alla sregolatezza nell'uso, che se ne fa; il che non succede nella conversazione conjugale.

2.° Essa c'invoglia di godere dell'amor fisico prima del tempo, e per conseguenza ci segna il cammino più sicuro per abbreviare la vita; quando all'opposto nello stato conjugale ciò succede soltanto, allorchè ci sentiamo disposti a dovere, e preparati tanto fisicamente, che moralmente.

3.° Il conversare nello stato celibe ci espone assolutamente al pericolo di una infezione venerea, poichè tutte le cautele, e tutti i preservativi sono inutili, come dimostrerò fra poco.

4.° Noi perdiamo con ciò il genio, ed anche la robustezza per la vera congiunzione matrimoniale, e conseguentemente pel mezzo essenzialissimo alla conservazione della vita.

Ma alcuno mi dimanderà: come è mai possibile, che secondo il modo di pensare, e

di vivere del dì d'oggi, di poter osservare l'astinenza sino all'età di 24, o 25 anni, con una costituzione sana, robusta, e ben formata, vale a dire sino al tempo, in cui si prende moglie (1)? Che ciò sia possibile, io lo

(1) Evvi tuttora chi continua a fare dei sogni sulle cattive fisiche conseguenze, che debba causare l'astinenza; ma io non posso abbastanza far presente, che questi umori non sono destinati solamente perchè siano evacuati, ma piuttosto perchè vengano reintrodotti nel nostro sangue, e per la nostra corroborazione; e perciò io non posso dispensarmi dal fissare l'attenzione ad un regolamento, che anche in questa parte ci assicura la nostra libertà morale, e la quale diventa una proprietà inesclusiva dell' uomo. Io parlo dello scarico naturale degli umori, che succede di tempo in tempo, ed i quali sono destinati in parte alla generazione, ed in parte ad alimentare il feto (*Pollutiones nocturnae* nel sesso maschile, & *menstrua* nelle femmine). L'uomo dovrebbe veramente esser sempre disposto alla propagazione, ma non mai brutalmente sforzato, e ciò effettuano soltanto quelle naturali escrezioni, che sono proprie dell' uomo; esse lo sottraggono dalla schiavitù dell' istinto generativo de' Bruti, lo abilitano a sottoporlo alle leggi, ed ai principj morali, e salvano anche in questo rapporto la sua libertà morale. L' uomo d'ambi i sessi rimane con ciò difeso dal danno fisico, e dalla concupiscenza dell' istinto generativo; più non esiste alcuna irresistibile, ed animale necessità del detto istinto; e l' uomo (semprechè non abbia già perduta questa prerogativa, mediante un irritamento troppo eccessivo) conserva anche il suo arbitrio di adempirlo, o non adempirlo, secondo che lo richieggono i più sublimi morali riguardi. Una nuova prova evidentissima è, che la natura fisica dell' uomo fu già calcolata per la sua totale perfezione; ed una tale disposizione è una delle sue inseparabili, ed essenzialissime proprietà.

deduco dall'esperienza, e potrei quì citare varj uomini valenti, che hanno portata in dote alle vergini loro spose anche la propria virginità; ma vi si richiede un fermo proposito, un carattere stabile, ed una certa direzione, e regola delle idee, e della vita: direzione quale per altro oggi giorno è assai poco in uso. Mi si permetta, che pel benessere de' giovani miei concittadini io indichi loro alcuni mezzi fra i più accreditati dell' astinenza, e per isfuggire l'amore dei libertini, non che di conservare la castità anche nei tempi più pericolosi.

1) Si viva moderatamente, e si faccia uso di alimenti non troppo sostanziosi, irritanti, e che s'insinuano troppo calidamente nel sangue, come sono le uova, la cioccolata, il vino, le droghe, e simili.

2) Si faccia ogni giorno del gran moto fino alla stanchezza, affinchè gli umori, e le forze vengano impiegate, e gli stimoli deviati dalle parti genitali. In somma *digiuna*, *e lavora*; poichè questo è un grandissimo Talismanno contro coteste tentazioni indemoniate.

3) Si occupi la mente con oggetti serj, ed astratti, i quali tengano lontana la sensualità.

4) Si eviti tutto quello, che può riscaldare la fantasía, e dirigerla verso la voluttà; p. e. i discorsi lascivi, la lettura di romanzi,

di poesíe amorose, e lubriche (come pur troppo ve n' ha tante, che sembrano scritte ad arte per riscaldare la fantasía della gioventù, ed i di cui autori pare, che abbiano avuto di mira solamente il pregio estetico, o fors' anche mercenario, senza calcolare il danno irreparabile, che eglino apportano con tali opere alla moralità, ed alla innocenza). Si eviti pure di trattare con femmine seduttrici, e stiasi lontano da certe danze troppo libertine.

5) Si rifletti sempre ai pericoli, ed alle conseguenze del libertinaggio, ed in ispecie ai pericoli morali. Qual uomo di sì poca coscienza, e sentimento potrà indursi ad essere il seduttore dell'innocenza, o della fede conjugale? Non lo tormenterà vita durante il rimorso di avere nel primo caso strappato il più bel fiore al primo suo spuntare, e di aver resa infelice, e miserabile per tutto il tempo della sua vita, tanto nel fisico, che nel morale, una innocente creatura, i di cui difetti, le di cui dissolutezze, e le viziose loro conseguenze piombano totalmente sopra di lui, come il primo loro autore; e nel secondo caso di aver turbata la pace domestica, ed avvelenata la felicità conjugale? Delitti son questi, che nella loro importanza morale sono più esecrabili, che quelli di un assassino, od incendiario. Diffatti cosa è mai un bene civile in confronto al bene di un tenero

amore conjugale? Cosa è mai il furto delle altrui sostanze in paragone al rapimento della virtù, e della morale felicità? Non vi mancherebbe altro, che di famigliarizzarsi colle femmine venali, e dedite al vizio della voluttà; ma quale avvilimento per un uomo, qual denigrazione del proprio carattere, qual discapito dell' onoratezza? Egli è anche comprovato, che niente offusca maggiormente l' intelletto per i sentimenti nobili e sublimi, deteriora la forza e la stabilità dell' animo, e rallenta tutta l' esistenza, quanto gli eccessi voluttuosi. Se si passa ad esaminare le fisiche conseguenze dell' uso carnale fuori dello stato conjugale, noi lo troveremo oltremodo funesto per più rapporti, ed in ispecie per quello di non poter essere mai sicuri dall' infezione venerea; non v' è stato, condizione, età, salute o apparente, o vera, che ce ne guarentisca; ciò non ostante, dacchè l' universalità della detta infezione, e l' influenza di molti medici ignoranti hanno reso cotesta infermità di così poca importanza, come lo è la tosse, ed un semplice catarro, non se ne fa il minimo caso, o vi si passa sopra colla maggiore indifferenza.

Ma ora passiamo un poco ad esaminare, cosa sia in sostanza il veleno venereo, e cosa voglia significare realmente l' esserne infetti. Io non dubito punto, che ogni uomo giudi-

zioso, e ragionevole converrà meco, che questa sia una delle maggiori disgrazie, che ci possono accadere, primieramente perchè i suoi effetti sono assai distruttivi, violenti, orribili, e tanto consuntivi, che ne nascono bene spesso anche delle conseguenze mortali. A chi ne è infetto, gli si corrodono le ossa in ispecie del palato, e del naso, cosicchè egli porta sempre sott' occhio del Pubblico la propria ignominia; oltre di questo l'Arte Medica non è giunta per anco a poter conoscere perfettamente, e determinare, se l'ammalato ne sia totalmente guarito, vale a dire, se il veleno sia del tutto sradicato, o non lo sia; nel che vi concordano anche i Medici più accreditati; il veleno può veramente nascondersi, e modificarsi per qualche tempo, di modo che si creda di essere perfettamente guariti, senza di esserlo. Da questo ne nascono due pessime conseguenze, l'una si è, che facilmente vi possa rimanere nel corpo qualche traccia di veleno venereo, che sotto di varie specie ne molesta l'individuo sino alla sua vecchiaja, e lo rende sempre cagionevole; la seconda poi è quella, che alcuni s'immaginano di essere ancora venerei, anche non essendolo, e però vi fanno derivare ogni minimo accidente, ed in questa terribile persuasione menano una vita affannosa fino al sepolcro; di quest' ultima ne ho veduti io

ſteſſo i più funeſti esempj; se vi ſi aggiunge poi anche alquanto d'ipocondría, allora una tale persuaſione diventa un' orribile, ed indemoniata diſturbatrice della tranquillità, e contentezza, e fa svanire per sempre il penſiero di qualunque buona risoluzione. Oltre di tutto queſto avvi nella cura ſteſſa del male qualche cosa di più funeſto ancora. L'unico antidoto del veleno venereo egli è il mercurio; cioè un veleno di un' altra specie, quindi è, che una vera cura mercuriale (tale che ſi richiede in una malattia di queſta natura) altro non è, fuorchè un avvelenamento artificiale per sradicare l'avvelenamento venereo; coſicchè in vece di queſt' ultimo veleno il mercurio vi produce ben sovente delle forse peggiori conseguenze; cioè cadono i capelli, ſi guaſtano i denti, i nervi s'indeboliscono, ne viene offeso il polmone, e ne nascono mille altri malanni. Un' altra funeſtiſſima conseguenza per ogni uomo senſibile è quella, che chiunque è infetto di venereo veleno, non lo è semplicemente, ma lo riproduce in se ſteſſo, e diviene anche una sorgente venefica per altri, anzi per tutta l'umanità; il suo corpo diventa, per così dire, un conservatorio, e la serra di queſto laido veleno, e ſi rende il fabbricatore di eſſo per tutto il mondo; essendo già ſtato baſtantemente comprovato, che queſto veleno ſi riproduce sempre nell'

uomo, di modo che se non vi fosse chi lo riproducesse, egli sarebbe ben tosto esterminato.

6) Avvi ancora un altro mezzo, la di cui virtù, per quanto io so, è molto efficace negli uomini di buoni costumi, e questo è il seguente: si rifletti alla sua prediletta futura sposa, ed ai doveri verso della medesima; se questi doveri si conoscono, tanto meglio sarà; ma se anche non si conoscessero, il solo pensare a quella, cui un giorno daremo la nostra mano, e dalla quale noi ci aspettiamo fedeltà, virtù ed una vera affezione, può essere un forte argomento alla propria astinenza, e purità. Se noi vogliamo essere un giorno felici, dobbiamo anche figurarci della stima anticipata per la medesima, giurarle fedeltà, e serbargliela, e così renderci sempre più degni di lei. Come si vorrà mai desiderare di avere una moglie onesta, e virtuosa, se innanzi di possederla siasi già diffamato, ed abbandonato a tutte le libidini? Come si potrà amare un giorno con purità di cuore? Come giurare, ed osservare la fedeltà conjugale, se non ci avvezziamo da principio a questi puri, e sublimi sentimenti, ma ci siamo invece avviliti, e gettati in braccio delle voluttà le più brutali?

7) Io quì non passo, nè debbo passare sotto silenzio anche un' altra regola della massima importanza, la quale si è di sfuggire non solo la libidine, ma eziandio qualunque

specie di altre sregolatezze. Niente avvi di più perniciosa conseguenza, quanto una vita sregolata. Quello, che non è giunto peranco al sommo grado di confidenza coll' altro sesso, trovasi già armato del forte scudo della virtù. La pudicizia, la timidezza, un certo interno rimprovero di qualche cattiva azione, in somma i più dilicati sentimenti, che formano l' idea della virginità, lo intimoriranno anche in mezzo alla maggiore seduzione; ma una sola trasgressione basta a soffocare tutti questi sublimi sentimenti. Il male maggiore però consiste nel primo passo, poichè con questo si risveglia il primo germe di un istinto ancora dormiente, il quale, come qualunque altro senso, viene promosso, e perfezionato dalla rispettiva coltivazione. In tale rapporto la virginità diviene un oggetto reale non tanto pel fisico, quanto per il morale, ed un deposito sacrosanto, che deve essere custodito scrupolosamente d' amendue i sessi, ma altrettanto egli è certo, che un solo eccesso basta a privarcene tanto fisicamente, che moralmente, poichè quello, che cade una volta, vi cade ben cento altre, ed è caduto per sempre.

Ma per ritornare sul nostro proposito principale giova riflettere, che

Multa tulit, fecitque puer, sudavit & alsit;
Abstinuit venere & vino.

In queste poche parole vi si contiene realmente il più essenziale dell' arte per pro-

cacciarsi nella gioventù le forze rispettive, ed una lunga durata di vita. Il lavoro, l'applicazione, e l'evitare l'uso carnale, e quello del vino ne costituiscono i punti principali, e della maggiore essenzialità.

Richiamando il lettore a quanto ho già detto di sopra, deesi convenire, che felice può dirsi quello, il quale ha l'arte di conservarsi celibe, poichè egli possiede non solamente l'arcano di procurare a se stesso una energía maggiore, ed una lunga durata di vita, ma, giunta l'epoca competente, di dare anche l'esistenza ad altre creature, di godere intieramente la felicità dell'amore conjugale, e di vedere doppiamente trasfuse le sue proprie forze, che ha saputo così bene conservare, nella fortunata sua prole; ma lo snervato all'opposto, oltre l'abbreviamento della di lui vita, ha l'amara mortificazione di vedere riprodotta la sua ignominia negl'infelici suoi figliuoli. Un tale segnalato compenso aspettare si deve colui, che ha forza bastante di conservarsi celibe per alcuni pochi anni. Io conosco ben poche virtù su questa terra, le quali sieno così riccamente ricompensate, quanto quella dell'astinenza. Questa virtù singolare ha anche la proprietà, che ella non solo abilita l'uomo ad un fortunato matrimonio, ma giova anche di molto alla salute, e conservazione della vita.

V.

Matrimonio fortunato.

Egli è uno dei più falsi, e perniciosi principj, che il matrimonio sia un mero ritrovato di una politica convenzione; ella è piuttosto una essenzialissima destinazione dell' uomo, ed una parte essenzialissima della propagazione del genere umano. Sotto il nome di matrimonio io vi comprendo una stabile, e sacrosanta congiunzione di due persone di sesso diverso pel reciproco sostegno della loro prole e sua rispettiva educazione; in questa intima unione, che fu stabilita per dei fini cotanto importanti, consiste, a mio credere, la base fondamentale della domestica, e pubblica felicità; ella è indispensabile alla perfezione morale dell' uomo. Il conjugato, mediante cotesta stretta concatenazione dell' essere dell' uno con quello dell' altra, e del suo proprio interesse con un altro, trionfa egregiamente sopra l' egoismo, come il più pericoloso nemico d' ogni virtù; l' uomo viene con ciò guidato sempre più verso l' umanità, ed alla compassione verso gli altri, e si avvia maggiormente alla sua perfezione morale; la moglie, ed i figli lo uniscono con vincoli indissolubili al resto dell' umanità, ed al bene comune; il suo

cuore viene sempre nutrito, e riscaldato dai dolci piaceri della tenerezza matrimoniale verso i proprj figliuoli, e difeso contro ogni mortale insensibilità, la quale s'impadronisce tanto facilmente dell'uomo, che vive solitario, ed isolato; e queste dolci cure paterne sono quelle appunto, che a lui impongono degli obblighi, i quali avvezzano il suo intelletto al buon ordine, al travaglio, e ad una vita ragionevole. Con ciò viene nobilitata l'inclinazione a generare de' suoi simili, e convertito l'istinto brutale in uno de' più sublimi motivi morali; soffocate ne vengono le più violenti passioni, i pessimi umori, ed i cattivi costumi, dal che ne nasce poi una influenza non meno importante, che vantaggiosa per la pubblica universale felicità; cosicchè io posso sostenere con piena persuasione, che „ i matrimonj fortunati sono le basi fondamentali, „ e le più essenziali dello Stato, della pubblica quiete, e della prosperità". Quelli, che non si maritano, sono sempre più egoisti dei conjugati, indipendenti sì, ma sempre dubbiosi e dominati dal dispotismo delle passioni; sono molto meno interessati per l'Umanità, per la Patria, e per lo Stato, di quello sia per se medesimi; il falso sentimento di libertà si è impadronito di loro; poichè questo solo è quello, che li tiene indietro dall'ammogliarsi, e il celibato è quello, che alimenta questa

erronea loro opinione. Qual cosa avvi mai, che possa disporre maggiormente l'uomo alle innovazioni, alle fazioni popolari, ed alle rivolte, quanto la moltiplicità dei cittadini seguaci del celibato? Qual differente rapporto non si trova fra gli ammogliati? L'impreteribile dipendenza verso dell'altra metà vincolata in matrimonio avvezza anche ad una cieca, e costante dipendenza verso la legge; le cure per la moglie, e per i figliuoli inducono l'uomo al travaglio, ed al buon ordine di vita; il marito è attaccato allo stato de' suoi figli; il bene, e l'interesse dello Stato diventa il suo proprio, come si esprime il famoso BACO. „ L'ammogliato, dice egli, ha già „ dato degli ostaggi allo Stato, si è reso già „ persona obbligata, e però egli solo è il „ vero cittadino, il vero patriotto ". Ma il più importante si è, che viene con ciò stabilita non solo la prosperità della vivente generazione, ma quella eziandio dell'avvenire, perchè la congiunzione del matrimonio è l'unica, che alleva per la Patria, e per lo Stato dei cittadini bene educati, morali, colti, ed avvezzi fino dalla gioventù al buon ordine, ed ai doveri sociali. Non si creda già che la Patria, o lo Stato possano compensare cotesto allevamento, e buona educazione, che la saggia natura ha infuso nel cuore del padre, e della madre. Ah che pur troppo lo Stato è

una

una madre cattiva! Io ho già accennato di sopra le funeste conseguenze, che ha sul fisico l'empia operazione, cioè di esercitare sporadicamente (*a*) la funzione propagatrice (giusta l'istinto dei cani, e di altre bestie), e quindi di far allevare i fanciulli a spese del Pubblico negli Spedali degli esposti; e lo stesso effetto produce anche sul morale. Ella è una verità incontrastabile, che quanto maggiore è il numero dei figli illegittimi, altrettanta maggiore è anche la semente delle turbolenze, e delle rivoluzioni, siccome più numerosi sono i germi della corruzione. E pure vi sono dei Personaggi Grandi, i quali, sedotti dalla falsa illusione relativamente alle finanze, si danno a credere, che lo stato conjugale possa essere pernicioso allo Stato, e che il celibe all'opposto possa rendere allo Stato degli ottimi cittadini, e dei sudditi fedeli. Oh voi Grandi di questa Terra! se volete assicurare la tranquillità de' vostri popoli, se volete dilatare generalmente, ed in particolare la loro vera prosperità, promuovete, venerate, e siate i fautori, e l'appoggio dei matrimonj, considerando, che ogni matrimonio è come un seminario di ottimi cittadini, ed ogni prosperata famiglia è

(*a*) *Sporadisch*.

come una ipoteca della pubblica quiete, e dei vostri troni medesimi.

Mi si perdoni questa digressione del mio cuore, il quale non può lasciar trascorrere veruna occasione di dimostrare la divinità, ed il grande beneficio di cotesto savio regolamento, il quale è evidentemente stabilito nella natura morale, e fisica dell'uomo, ed il quale per altro non è ancora conosciuto da tutti, ma piuttosto erroneamente considerato.

Ora io ritorno al mio argomento principale, che è quello di dimostrare la benefica influenza del matrimonio sul bene fisico dell' uomo, e come ella meritamente sostiene uno dei primi posti fra i mezzi di prolungar la vita. I miei principj sono i seguenti:

1) Il matrimonio è l'unico mezzo per dare regola, ed ordine all'istinto generativo; egli difende l'uomo contro la profusione indebilitante delle forze della generazione, siccome anche contro la frigida, ed irragionevole ritenutezza. Per quanto io abbia parlato favorevolmente dell' astinenza nella gioventù, e per quanto io sia persuaso, ch'ella è indispensabile ad una vita lunga, e fortunata, altrettanto sono anche di sicuro avviso, che, venendo gli anni della pubertà, sarebbe egualmente pernicioso di opprimere quasi violentemente quel fomite naturale, come lo è di soddisfarlo prima del tempo conveniente. Vi

rimane in parte, cioè relativamente alle parti grossolane, una escrezione, e quello che più importa di sapere si è, che se si ommette affatto di usare di cotesti organi, noi diamo naturalmente occasione, che si diminuisca la preparazione, e segregazione degli umori generativi; e conseguentemente che ne vengono assorbiti in minore quantità nel sangue, ed alla fine se ne soffre sempre della perdita. La legge universale dell' armonía richiede, che niuna forza debba essere in noi del tutto inattiva; ma vuole, che sia adeguatamente esercitata

„ *Coitus modicus excitat*,
„ *Nimius debilitat* ".

2) Egli modifica, e regola l'uso; e quello appunto, che incute timore al voluttuoso per rapporto al matrimonio, quello stesso è un oggetto assai salutare, e necessario, perchè egli impedisce l'irritamento, il quale indebilita, e consuma oltre misura, attesa la continua mutazione degli oggetti. Vi è il medesimo rapporto fra gli alimenti semplici, e gli artefatti, e golosi, poichè i primi guidano alla moderazione, e ad una lunga vita, ma non così i secondi.

3) L'esperienza c'insegna, che quegli, i quali sono giunti ad una somma vecchiaja, erano tutti ammogliati.

2) Lo stato conjugale ci assicura di una

vita la più gioconda, la più pura ed uniforme, e la meno distruttiva, e finalmente ci assicura anche della gioja domestica. Esso è fuori d'ogni dubbio lo stato più analogo alla sanità fisica, e morale, e conserva l'animo in quel fortunato equilibrio, che è il più vantaggioso alla prolungazione della vita. Egli tempera così bene le speranze, e gli stravaganti, e fanatici progetti, quanto gli eccessivi affanni. Mediante la comunione di un secondo ente, e l'intrinseca congiunzione della nostra esistenza con un' altra il tutto viene corretto, e mitigato. Se a tutto ciò si aggiunge anche la tenera e reciproca cura, ed assistenza, che tanto contribuisce alla durata della vita, noi troveremo, che niente al mondo può assicurarcene maggiormente, quanto lo stato conjugale, e che esso è un paradiso in terra, il quale consiste nell'avere dei figli sani, e bene educati, e nel sentirsi ringiovinire conversando con esso loro; come più chiaramente si raccoglie da quel quadro cotanto interessante, che ci viene dipinto dal famoso ottagenario CORNARO.

Noi esciamo dal mondo quasi colle medesime rivoluzioni, colle quali vi entrammo, e le due estremità della vita si congiungono di nuovo fra di loro. Si comincia da bamboli, e da bamboli si finisce; sicchè alla fine si ricade nello stato medesimo di debolezza, e

di abbandono, in cui ci trovammo al principio della nostra carriera. In ognuno di cotesti due stati non abbiamo bisogno di alcuno, che ci alzi da sedere, di chi ci porti, di chi ci procuri, e ci rechi gli alimenti, in somma noi abbisogniamo dei genitori. Qual saggia disposizione è questa mai? Noi troviamo i nostri padri nei nostri figliuoli, i quali si rallegrano di poterci rimunerare in parte de' beneficj, che noi abbiamo loro compartiti; i figli occupano, per così dire, le veci dei genitori in egual guisa, che la nostra debolezza ci trasferisce nello stato dei fanciulli. Ma il vecchio per lo contrario, che è rimasto celibe, non può godere di questa saggia disposizione; egli se ne giace isolato, ed in abbandono come un tronco morto e diseccato, e cerca indarno con un soccorso mercenario, o venale di procacciarsi qualche sostegno, che non si trova, fuorchè nell' opera dell' istinto, e del vincolo della natura.

VI.

Il Sonno.

Io ho già dimostrato, che il sonno è uno dei più saggi istituti della natura per trattenere, e moderare il perenne e rapido torrente

della consunzione vitale. Egli fissa, dirò così, le stazioni per la nostra fisica e morale esistenza, e da ciò noi acquistiamo il bene di rinascere ogni giorno, e di trasmigrare ogni mattina da uno stato d' inesistenza a quello di una nuova vita. Senza di questo perpetuo cambio, e senza questa continua rinnovazione la vita ci riescirebbe in pochissimo tempo insipida e nauseante, ed il nostro fisico sentimento, e l' intellettuale sarebbero ben presto logorati; su questo particolare dice assai bene il maggior Filosofo de' nostri tempi: „ Si tolga „ all' uomo la speranza, ed il sonno, ch' egli „ sarà la creatura più miserabile dell' universo ".

Quanto s' inganna quell' imprudente, il quale crede di prolungare la sua esistenza coll' abbreviare smisuratamente il suo sonno! Egli non giungerà mai nè al suo fine intensivo, nè all' estensivo; consumerà più ore cogli occhi aperti, ma non goderà mai la vita nel vero esser suo, vale a dire: non goderà quella freschezza ed energía dello spirito, le quali sono l' impreteribile conseguenza di un sano, e sufficiente riposo, e che danno a tutte le nostre operazioni un impronto a loro rassomigliante. Un sonno proporzionato non forma solamente l' essenzialità di una vita intensiva, ma anche della estensiva, cioè alla di lei durata e conservazione. Niente accelera tanto la nostra consunzione, niente ci distrugge co-

tanto e così anticipatamente, e c'invecchia, quanto la mancanza del sonno.

Gli effetti fisici del sonno consistono nella ritardazione di tutti i movimenti vitali, nel raccoglimento delle forze, e nel compenso di quelle, che abbiamo perdute nel decorso del giorno (questa è la vera ristaurazione, questo è il vero alimento), e finalmente nella secrezione dell'inutile, e del nocivo. Egli ha quasi le stesse crisi giornaliere, nelle quali succedono tranquillamente, e perfettamente tutte le consuete secrezioni.

Una continua veglia unisce tutte le qualità distruggenti della vita, una incessante consunzione delle forze, e degli organi, l'accelerazione, e l'impedimento della ristaurazione.

Non si creda già, che un sonno troppo durevole sia il miglior mezzo alla conservazione della vita, perchè tale non lo è. Il dormire di soverchio ammassa di troppo i superflui, e nocivi umori, rilascia gli organi, e li rende inoperosi, e può abbreviare egualmente la vita. Infatti niuno dovrebbe dormire meno di 6 ore, e non mai più di 8, il che può servire di una regola generale.

Per dormire dunque con profitto della salute, e tranquillamente, e per ottenere l'intento del sonno, abbiasi presente quanto siegue:

1) Il luogo, ove si dorme, deve essere oscuro, e lontano dal rumore. Quanto meno

agiscono sopra di noi gli esterni stimoli sensuali, tanto più perfettamente può riposare lo spirito; da questo si deduce, quanto sia contraria all'oggetto la costumanza di tenere di notte un lume acceso, ove si dorme.

2) Bisogna sempre considerare, che la stanza da letto è quel luogo, in cui si passa la maggior parte della vita, ed egli è certo, che non si dimora in verun luogo tanto tempo, ed in una medesima situazione, quanto in letto; quindi è importantissimo, che vi si conservi un'aria sana e pura. La stanza da letto deve avere un'altezza sufficiente di soffitta; di giorno, se si può, non la si deve abitare, e molto meno riscaldare; ma, ad eccezione della notte, la si tenga sempre colle finestre aperte.

3) Alla sera si mangi poco, e solamente cibi freddi, e sempre alcune ore prima di coricarsi: regole essenzialissime per passare una notte in dolce, e tranquillo riposo.

4) Stiasi coricato agiatamente senza il minimo sforzo, o pressione; ma quasi affatto orizzontalmente, eccettuata la testa, che deve essere alquanto in alto. Egli è nocivo oltremodo di stare a letto mezzo seduti, perchè il corpo vi forma un angolo, viene difficoltata la circolazione nel basso ventre, e premuta la spina del dorso; laonde viene a mancare l'oggetto essenziale del sonno, che è la

libera, e non impedita circolazione del sangue; anzi un tale costume nella infanzia, e nella gioventù potrebbe produrre delle escrescenze, ed anche la gobba.

5) Tutte le cure, ed i travaglj del giorno debbono essere dimenticati nell'atto, che uno si spoglia, e niun fastidio dee coricarsi con noi; altrimenti ben lungi dal guadagnarvi non si farebbe, che rimettervi di molto. Io non conosco uso peggiore di quello di studiare nel letto, e di addormentarsi, per così dire, col libro in mano. Ciò supposto, si mette lo spirito in attività allora appunto, quando ha maggior bisogno di riposo; ed ella è cosa ben naturale, che coteste idee risvegliate si aggirano tutta la notte nella testa, e ne soffre lo spirito. Il sonno fisico non basta, ma deve riposare anche lo spirito. Un sonno di tale natura è del pari insufficiente, come lo è nel caso opposto, cioè dormendo lo spirito, e non il corpo, come per esempio quando si dorme viaggiando in un legno incomodo, che sempre scuote, e trabalza.

6) Io debbo quì ridurre alla memoria una particolare circostanza. Taluno crede essere la stessa cosa, se si dorme 7 ore di giorno, oppure altrettante di notte; e però alcuni passano più volontieri la notte studiando, o fra i piaceri, e credono di compensare il tutto perfettamente dormendo le sue 7 ore di

giorno invece della notte; ma io scongiuro chiunque, cui è cara la sua salute, di guardarſi bene da coteſta erronea luſinga; non è certamente lo ſteſſo di dormire le 7 ore di giorno, oppure di dormirle di notte; poichè se ſi dorme due sole ore prima della mezza notte, è aſſai più sano, e vantaggioso, di quello ſia dormendo 4 ore della mattina, ed io lo provo colle seguenti ragioni.

Il periodo di 24 ore, che mediante la regolata rivoluzione del noſtro globo viene anche comunicato a' suoi abitatori, ſi diſtingue specialmente nell' economia fiſica dell' uomo. In tutte le malattie ſi manifeſta queſto regolato periodo, e tutti gli altri termini, che succedono appuntino, e meravigliosamente nella ſtoria fiſica dell' uomo, vengono precisamente determinati in queſto periodo di 24 ore; eſſo coſtituisce quaſi l' unità della noſtra Cronologia naturale; noi oſſerviamo dunque, che il noſtro polso batte più velocemente, quanto più queſto periodo ſi approſſima al terminar del giorno, cioè verso il suo fine, e ne deriva realmente uno ſtato febbrile, conosciuto sotto nome di febbre della sera, cui soggiace ogni uomo; egli è però veriſimile, che vi contribuisca qualche poco anche l' acceſſo del nuovo chilo nel sangue; queſta non è però l' unica causa; poichè noi lo troviamo anche negli ammalati ſteſſi, i quali non man-

giano niente; l'assenza del Sole, e la connessa rivoluzione nell'atmosfera ne hanno certamente qualche parte; questa stessa febbricciuola è il motivo, per il quale le persone di nervi deboli sono più atte al lavoro di sera, di quello sia di mattina, o di giorno; elleno debbono ricevere prima un irritamento artificiale per diventare attivi, e la febbre serale in questo caso fa le veci del vino; ma già si vede ad occhi chiari, che questo stato è contro la natura; le conseguenze ne sono, come in ogni semplice febbre, la stanchezza, il sonno, e la crisi, mediante la traspirazione, che succede dormendo; onde si può dire con ragione, che ognuno di notte tempo ha la sua critica traspirazione, che in alcuni non la si scorge gran fatto, ed in virtù della quale viene allontanato, e segregato tutto quello, che durante il giorno abbiamo inghiottito di cattivo, o che si è in noi prodotto di pernicioso. Questa crisi giornaliera è necessaria ad ogni uomo, ed indispensabile alla sua conservazione; il vero suo periodo è quello, in cui la detta febbre è giunta al massimo suo grado, cioè il periodo, in cui il Sole trovasi precisamente nel Zenit, e direttamente al di sotto di noi, che è il vero punto della mezza notte. Che fa dunque colui, il quale non ubbidisce a questa voce della natura, che in tale epoca c' invita al riposo? Che fa colui, che per aumentare, e sforzare

l'attività si serve di questa febbre, la quale divenire dovrebbe il mezzo della secrezione, ed escrezione de' nostri umori? Egli altro non fa, che disturbare cotesta crisi tanto importante, trascura la suddetta critica epoca, e supposto anche, ch' egli si coricasse verso lo spuntar dell' aurora, egli in tale riguardo non può ottenere appieno il benefico effetto del sonno, perchè l' epoca critica è già trascorsa. Egli non avrà mai una crisi perfetta, ma anzi sempre imperfetta, ed i Medici sanno molto bene cosa ciò voglia significare. Il suo corpo non potrà mai purgarsi abbastanza, e questo ce lo mostrano chiaramente le malattie, gl' incomodi reumatici, la gonfiezza dei piedi ec., conseguenze indispensabili di siffatte lucubrazioni.

In tale occasione anche gli occhi ne soffrono estremamente; poichè nell' estate si travaglia coi lumi, di cui non abbisogna quello, che travaglia di mattina. Quegli in somma, che impiegano la notte al lavoro, e la mattina al sonno, perdono il tempo migliore, ed il più idoneo al lavoro. Dopo il sonno noi ci troviamo, per così dire, ringioveniti; alla mattina siamo sempre più grandi che alla sera; abbiamo una maggiore flessibilità, più forze, più umori, e maggior carattere di gioventù, quando per lo contrario alla sera ci sentiamo più aridi, più aspri, e più spossati, e per conseguenza domina in noi il carattere della vec-

chiaja. Si può perciò riguardare ogni giorno come una copia dell' umana vita; cioè la mattina come la gioventù, il mezzo dì come l'età virile, e la sera come la vecchiaja. Ciò presupposto, chi sarà mai quello, che non vorrà impiegare la gioventù al lavoro della mattina, piuttosto che farlo di sera nell' epoca della vecchiaja, e della consunzione? Alla mattina la natura appare fresca e vaga, ed anche lo spirito umano è nella sua maggiore purità, energía, e freschezza; egli non è ancora turbato, come lo è alla sera, e sfigurato dalle molte impressioni del giorno, dalle occupazioni, e dalla noja; di mattina egli è più originale, e trovasi anche nelle originali sue forze; questa è la vera epoca delle nuove creazioni dell' intelletto, delle chiare idee, degli aspetti, e dei pensieri sublimi; mai gode l' uomo il piacere della sua esistenza così vivamente e con maggiore purità, quanto in una bella mattina, e quegli, che trascura quest' epoca, trascura la gioventù della sua vita.

Tutti quelli, i quali sono arrivati ad una somma vecchiaja, si alzavano di buon mattino; ed il WESLEY, il Fondatore di una setta metodica, ed un uomo veramente originale, era tanto persuaso della necessità di questo costume, ch' egli stabilì come un articolo di religione il levarsi alla mattina di buon' ora; ed egli stesso arrivò sino all' età di 88 anni. Il

suo moto, che può considerarsi come un vero metodo di vivere, era il seguente:

„ Early to bed, and early arise Makes „ the man healthy wealthy and vise " cioè

Di buon'ora a letto, di buon mattino fuori del letto rendono l'uomo sano, saggio, e ricco.

VII.

Il moto del Corpo.

Allorchè io prendo a considerare il fisico dell' uomo, dicea il gran FEDERICO, parmi, che la natura ci abbia piuttosto destinati per fare il postiglione, che per lo studio, e per le scienze. Diffatti non ostante che l'espressione sia un poco troppo avanzata, ella ha però molto del verisimile; l'uomo è una creatura di mezzo, e tale anche rimane, alternando mai sempre fra l'animale, e fra l'angelo, e sebbene egli diventasse anche infedele alla sua sublime destinazione col rimanersene semplicemente un animale, egli pecca però egualmente contro la sua presente destinazione, volendo soltanto pensare, sentire, ed essere un semplice spirito. Egli volendo giunger al colmo della sua destinazione deve assolutamente esercitare in un grado eguale tanto il corpo, quanto lo spirito; e questo si rende un oggetto importantissimo alla durata

della vita. L'armonía dei movimenti è la base fondamentale, sopra la quale è stabilita la sanità, e la uniforme ristaurazione, e durata del suo corpo, la quale non può sussistere, allorchè non si fa altro, fuorchè sedere, e meditare. L'istinto al moto del corpo è tanto naturale all'uomo, quanto quello del mangiare, e del bere. Si volga lo sguardo ad un fanciullo, se è costretto a starsene seduto e cheto, ella è per lui una pena d'inferno; e per dire il vero, la sorte di doversene stare seduti delle giornate intiere, e di non sentire alcuna volontà al moto è già da per se un vero stato d'inferno, e contronaturale. L'esperienza c'insegna, che quegli uomini, che giunsero ad una somma vecchiaja, facevano un continuo, e gagliardo moto, e sempre all'aria aperta.

Io stimo dunque una condizione impreteribile, e necessaria alla lunga durata della vita di fare ogni giorno del moto per lo spazio di una buon'ora all'aria aperta. Il tempo più sano è prima del pranzo, ovvero 3, o 4 ore dopo. A questo riguardo sarà utilissimo il fare dei piccoli viaggi per divertimento, delle scorse, un moderato cavalcare, e ballare, e degli altri esercizj ginnastici (*a*); e sarebbe da desi-

---

(*a*) Su questo proposito evvi un libro classico, che merita di esser letto, il quale fa molto onore alla nostra Nazione, che ha in titolo = La Ginnastica

derarsi, che noi imitassimo in questo gli Antichi, i quali trattavano artificialmente cotesti soccorsi di tanta importanza per la sanità, e non lasciavano mai di approfittarsene per qualunque siasi impedimento. Sono poi utilissimi i movimenti, se movendo il corpo si dà moto, e si risveglia anche lo spirito, e l'intelletto; per il che un passeggio, dovendo intieramente corrispondere all' oggetto, non dee mai farsi da solo a solo, ma sempre, se sia possibile, in una amena, e piacevole situazione, e a qualche fine determinato.

VIII.

L'uso dell' aria aperta — Una moderata temperie di caldo.

Bisogna considerare assolutamente l'uso dell' aria aperta, e pura come un alimento altrettanto necessario per la nostra esistenza, quanto lo è il mangiare, ed il bere. L'aria pura è del pari uno dei mezzi principali alla conservazione,

ricreante di GUTHSMUTH = Escirà quanto prima anche un altro libro dello stesso Autore, intitolato = Giuochi per ricreare il corpo, e lo spirito della gioventù =.

vazione, e corroborazione della nostra vita; là dove per lo contrario un'aria rinchiusa, e corrotta è un veleno dei più sottili, è mortiferi del mondo.

Da ciò ne risultano le regole pratiche seguenti per la conservazione della nostra vita.

1) Non si lasci trascorrere mai una sola giornata senza aver respirata dell'aria aperta fuori della città. Non si consideri il passeggio solamente come un semplice moto, ma in ispecie come il più puro alimento della vita, il quale si rende indispensabile particolarmente per quelle persone, che sogliono vivere ritirate nelle loro stanze. Oltre di questo vantaggio si avrà anche quello di conoscere, e rendersi famigliare con l'aria aperta, coll' escire giornalmente per goderne i favori; così facendo, si viene difeso contro uno dei maggiori danni della presente umanità, cioè contro la soverchia sensazione, contro le impressioni, e contro le tanto varie intemperie de' tempi. Questa è una delle più abbondanti sorgenti delle malattie, e contro di cui non v'è altro rimedio migliore, fuorchè di mantenere una continua confidenza coll' aria aperta, facendone uso giornalmente; dal che ne risulterà un incomparabile vantaggio per gli occhi; giacchè ella è una cosa decisa, che la causa principale della debolezza dei nostri occhi, e di una vista corta sono le quattro pareti,

fra le quali abitiamo, e viviamo fino dall' infanzia, per cui gli occhi perdono intieramente la forza di formare esattamente il punto ottico degli oggetti da noi distanti; la miglior prova si è, che a questa debolezza d' occhi soggiacciono d' ordinario solamente le persone, che abitano nelle città, ma non già la gente di campagna.

2) Si procuri sempre di abitare più in alto che sia fattibile. Chi ama la sua salute, non dovrebbe abitare giammai a pian terreno, e principalmente nelle città. Si aprino sovente le finestre; i cammini, e le stufe a vento sono i migliori mezzi per purgare l' atmosfera delle stanze. Potendolo fare, non si dormi, ove si abita di giorno, e le finestre della stanza da letto siano tutto il giorno aperte.

Io debbo quì aggiugnere una ulteriore avvertenza non meno importante alla prolungazione della vita, e questa è di conservare sempre l' aria, ove si vive, in una moderata temperie di calore. Egli è assai meglio di vivere in un' aria freddissima, che in un' aria troppo calda; poichè il calore accelera straordinariamente il torrente della vita; siccome è già stato dimostrato, che gli abitatori dei paesi caldi ordinariamente non arrivano ad una grande età; e pure vi sono delle persone, che si fabbricano un clima eguale col troppo riscalda-

mento delle stanze. La temperie dell' aria non dovrebbe mai oltrepassare i 15 gradi del Termometro di REAUMUR.

IX.

La vita campestre, e nei giardini.

Fortunato è colui, che ha avuta la sorte di rimaner fedele e vicino alla madre terra, e di trovare la sua contentezza, la sua occupazione, e la sua destinazione nell' immediata famigliarità colla natura. Un tale trovasi vicino alla vera sorgente di una sempiterna gioventù, della sanità, e della felicità; l' anima, ed il corpo restano nella migliore armonía e prosperità. La semplicità, l' allegrezza, l' innocenza, e la contentezza lo accompagnano pel decorso di tutta la vita, ed egli giunge a quel sommo grado di vita, di cui egli è capace in cotesta organizzazione.

Infatti, se si dovesse dipingere, secondo i principj teoretici, l' ideale di una vita sana, e della di lei lunga durata, noi dovremmo riportarci a quanto ci viene dipinto rapporto alla vita campestre. In niun luogo si concentrano così bene tutti i requisiti come quì, ed in niun luogo agisce il Tutto nell' interno, ed esterno dell' uomo per la sua destinazione, per la sua sanità, e per la sua vita, quanto quì. L' uso

dell' aria pura e sana, di alimenti semplici e frugali, il moto gagliardo d' ogni giorno, un ordine regolato nelle occupazioni, il sereno sguardo nella vera natura, e l' armonía di una eterna calma, serenità, e contentezza, che si dilatano sopra il nostro spirito, sono le vere fonti della ristaurazione vitale; a ciò si aggiunge ancora, che la vita campestre è capace di dare particolarmente all' anima quel tuono, che non è proprio nè dell' appassionato, nè dello stravagante o traviato; tanto più perchè ella ci sottrae dal rumore, dalle frizioni, e dalle corruzioni delle città, le quali possono fomentare le dette passioni. La vita campestre ci dona conseguentemente l' interna, ed esterna tranquillità dell' animo, e l' indifferenza, le quali ci conservano tanto la vita; ella ci somministra dei piaceri, e delle speranze in abbondanza, e ciò senza alcuna violenza, nè passione; poichè il tutto resta temperato dal tuono piacevole della natura. Non è dunque da stupirsi, se l' esperienza ci fa trovare degli esempj di una somma vecchiaja solamente in questo genere di vita.

Egli è deplorabile, che un tal modo di vivere, che è il più originale, e naturale dell' uomo, venga sprezzato da tanti, sicchè perfino lo stesso felice contadino vive impaziente di vedere nel suo figlio uno studente libertino; di modo che pare, che si aumenti la sproporzione fra i cittadini, ed i campagnuoli.

Sarebbe in vero migliore d'assai la prosperità degl'individui, e di tutto il complesso, se una buona parte dei temperini d'oggidì, e delle lunghe forbici per tagliare la carta si cangiassero in tante falci, ed in tanti aratri, e che le dita occupate nello scrivere si trasmigrassero in tante braccia d'agricoltori; la prima suddetta occupazione già altro non è, fuorchè un lavoro meccanico, quando all'opposto quest' ultima è oltremodo necessaria, ed utile al genere umano. Se io male non m'appiglio, noi saremo alla fine costretti di ritornare a quest' ultima occupazione per fini politici, e l'uomo dovrà approssimarsi di nuovo alla madre natura, ed alla terra, dalle quali egli si è scostato di troppo in ogni oggetto.

Egli è vero, che tutti non possiamo essere campagnuoli di professione; ma quanto sarebbe meglio, se anche gli eruditi, gl'impiegati, e gli studiosi dividessero la loro esistenza in due generi d'occupazioni, e se imitassero gli Antichi, i quali, malgrado le loro occupazioni filosofiche, e politiche, non riputavano indecente alla loro dignità il dedicarsi totalmente di quando in quando alla vita campestre, e diventare per così dire rustici contadini. Le conseguenze così funeste della vita sedentaria, e di una stravagante applicazione di testa svanirebbero tosto, se un tale personaggio prendesse in mano la vanga, od il zap-

pone ogni giorno per alcune ore, ovvero ogni anno per alcuni meſi, e se coltivaſſe egli ſteſſo il proprio campo, od il suo giardino (poichè egli è noto, che la solita usanza di vivere al dì d'oggi in campagna, non conſiſtendo in altro, che nel portar seco dei libri, e dei faſtidj, ed invece di leggere, scrivere, e ſtudiare nelle ſtanze, ciò ſi fa all'aria aperta, non è quella certamente, con cui giunger ſi poſſa al vero fine della vita campeſtre). Tali ruſtichezze riſtabilirebbero l'equilibrio fra il corpo, e lo spirito, i quali vengono sovente logorati dallo ſtudio, e mediante l'unione delle tre grandi panacee, cioè moto, aria libera, animo sereno, potrebbeſi effettuare ogni anno il ringiovenimento, e la riſtaurazione: il che sarebbe infinitamente giovevole alla durata della vita, ed alla di lei felicità. Io credo di non dir troppo, se da queſto uso io mi prometto, oltre il vantaggio fiſico, anche un vantaggio intellettuale. Le fantaſíe, e le ipoteſi delle scuole ſi scemerebbero certiſſimamente, non ſi crederebbe più di poter rinserrare tutto l'universo solamente in se ſteſſo, oppure nella propria ſtanza soltanto, e di trattarlo come ſi coſtuma di fare; e tutto lo spirito riceverebbe una maggiore eſſenzialità, sanità, calore, e naturalezza. Tali sono le qualità, che segnalarono cotanto i Filosofi Greci, e Romani, e ciò non deeſi, a mio credere, attribuire ad altro, fuorchè al

succennato coſtume, ed alla continua famigliarità colla natura; e per queſto appunto ſi dovrebbe procurare col maſſimo impegno, e far sì, che non abbia a ceſſare giammai il sentimento, che aver ſi debbe per la natura; poichè queſto ſi perde facilmente, quando ſi mena una vita continuamente in aſtratto, occupandoſi troppo seriamente, o mediante l'esalazione della ſtanza ove ſi ſtudia; ed il peggio ſi è, che quando ſi ha perduto una volta il succennato sentimento, la natura non ha più veruna azione sopra di noi, e ſi può eſſer morto, sebbene ſi viva sotto il più limpido cielo, sotto il più dolce clima, e nelle più amene regioni. Tutto queſto ſi può scansare ottimamente, non allontanandoſi troppo, nè per lungo tempo dalla natura, sottraendoſi più sovente che ſia poſſibile dal mondo artificiale, ed aſtratto, aprendo tutto l'intelletto alle benefiche influenze della natura, procurando fino dalla gioventù di guſtare lo ſtudio della fiſica (cosa, alla quale ſi dovrebbe avere ogni riguardo nella educazione della gioventù), e riscaldando la fantasía colle belle imitazioni della pittura, e col rappresentarſi le poeſie commoventi, che concernono la natura, come sono quelle di un ZACCARIA, di TOMPSON, di GESNER, di MATTISON ec.

X.

Il viaggiare.

Egli non è possibile, che io possa esimermi di assegnare un rango distinto anche al viaggiare, poichè questo costituisce una somma prosperità della vita, e di vivamente raccomandarlo come un mezzo per la di lei prolungazione. Un moto continuato, la mutazione degli oggetti, la serenità dell'animo, l'uso costante dell'aria aperta agiscono magicamente sull'uomo, e contribuiscono oltre ogni credere sulla rinnovazione, e sul ringiovenimento della vita. Egli è vero, che la consunzione vi può essere alquanto aumentata, ma ciò viene abbondantemente compensato da una maggiore ristaurazione, la quale viene prodotta in parte, riguardo al corpo, dalla animata, e corroborata digestione, ed in parte anche intellettualmente dal concambio di piacevoli impressioni, e della dimenticanza di noi medesimi. Io raccomando questo eccellente rimedio principalmente a quelli, che sono costretti di starsene seduti per lungo tempo, a quelli, che sono continuamente occupati in oggetti astratti, od in gravi incombenze, a quelli, il di cui animo è sommerso nella insensibilità, nella melanconía, e nell'ipocondría, ed a quelli finalmente, che per maggior

loro disgrazia non hanno potuto partecipare delle domestiche felicità.

Ma molti non ne approfittano, onde ritrarne i salutari effetti, quindi tornerà bene, che io quì comunichi alcune regole delle più importanti circa il modo di viaggiare, perchè ciò sia vantaggioso alla sanità, ed alla vita.

1) I viaggi più salutari sono quelli, che si fanno a piedi, o a cavallo. L'uso delle vetture è utile allora soltanto, che trovisi debole, oppure che il viaggio sia troppo faticoso.

2) Viaggiando in vettura sarà molto ben fatto di cangiare sovente di positura, e sito, cioè ora seduti, ed ora sdrajati; mediante codesta alternativa si schivano gli svantaggi del continuo moto della vettura, il di cui scuotimento conserva sempre la medesima direzione.

3) La natura non soffre, che si facciano dei salti rapidi; per il che non è da consigliarsi, che quelli, i quali conducono una vita sedentaria, facciano dei viaggi troppo violenti, e veloci, per il continuo, e soverchio scuotimento, che se ne soffre; egli sarebbe lo stesso, come se alcuno, che è avvezzo a bere dell'acqua, volesse tutto ad un tratto bere del vino in abbondanza; e perciò cotesti passaggi vogliono esser fatti lentamente, incominciando con discretezza, e somma moderazione.

4) I viaggi, se hanno da giovare alla prolungazione della vita, e della sanità, non

debbono convertirsi in eccessivi strapazzi, ma conviene misurarli sempre a norma della diversità dei naturali, e della costituzione dell' uomo; la regola generale di tali viaggi dovrebbe essere di 3 o 4 leghe al giorno, e dopo 3 o 4 giorni di viaggio sarebbe bene, che si riposasse uno, od anche più giorni. Si scansino particolarmente i viaggi di notte, i quali sono sempre nocivi, a motivo del turbamento, dell'aria mal sana, della mancanza del necessario ristoro, e della traspirazione; egli è minor male lo sforzarsi duplicatamente di giorno, purchè si rispetti il riposo di notte.

5) Non si creda già, che nei viaggi si possa disordinare alquanto; nella scelta dei cibi non occorre di essere tanto scrupolosi, ma sarà bene di alimentarsi in ogni paese coi cibi consueti; bene inteso, che non si debba aggravarsi lo stomaco di soverchio; perchè siccome durante il moto le forze del corpo sono troppo divise, così lo stomaco non è atto a ricevere un soverchio ammasso di cibi; giacchè il moto, e lo scuotimento riescirebbero sempre più penosi. Particolarmente non bisogna disordinare di troppo coi cibi, e colle bevande calorose, come pur troppo si costuma di fare nei viaggi. Il viaggiare in se stesso causa dell'irritamento, e però è necessario servirsi di cibi, e bevande meno irritanti, che in uno stato di tranquillità, altrimenti ne nasco-

no delle congestioni, riscaldazioni, e dei solleticamenti. Sarà sempre ottima cosa di prendere poco cibo alla volta, e di bere più sovente, che di mangiare, e di scegliere degli alimenti di facile digestione, avendo anche riguardo che siano corroboranti, che non riscaldino, nè producano facilmente dell' alterazione, e perciò trovandosi in paesi di campagna, o in cattivi alberghi, i migliori cibi saranno i latticinj, le uova, il pane ben cotto, della carne recentemente bollita o arrostita, e della frutta fresca. Io raccomando sopra tutto di essere ben guardinghi circa i vini, che s' incontrano nelle osterie, e però sarebbe assai meglio il bere dell' acqua corretta con limoni, cedrati o simili, ovvero di portar seco qualche liquore, e mischiarlo coll' acqua; ma se poi l' acqua stessa fosse fetente, in allora si potrà far uso della polvere di carbone (*a*).

(*a*) Questa è una delle migliori, e più benefiche invenzioni dei tempi nostri, di cui siamo debitori al Sig. LOWITZ di Pietroburgo.

Qualunque acqua la più fetente e putrida si può rendere senza odori, sana, e bevibile in pochi minuti nel modo seguente: Si prendano dei carboni già arroventati, si pestino, e se ne faccia una finissima polvere, se ne metta un cucchiajo pieno in una mezza (*Nösel*) d' acqua, la si mescoli bene insieme, e poi la si lasci riposare per qualche minuto, prendasi quindi della così detta carta sugara, e la si faccia passare a goccia a goccia

6) Non ſi faccia soverchio abuso delle forze. Egli è egualmente difficile di fiſſar generalmente la vera misura del moto, quanto lo è quella del cibo, e delle bevande; ma la natura ce ne ha data una guida aſſai fedele nel sentimento della ſtanchezza, il quale è ſimile a quello della sazietà nel mangiare, e nel bere. La ſtanchezza altro non è, fuorchè la voce della natura, la quale ci dice, che la provviſione delle forze è esauſta; e perciò quello, che è ſtanco, deve riposare; ma la natura può eſſere ſtata anche in queſto male accoſtumata, coſicchè noi sentiamo così poco la ſtanchezza, quanto il crapulone non s'accorge di eſſere sazio; e tanto più ſi contraggono troppo i nervi, quanto più ſtimolanti sono i cibi, e le bevande. Vi sono però degli altri indizj, i quali ci dicono, che noi abbiamo oltrepaſſato l'ordine, e la misura; sopra di che io prego di preſtarmi esatta attenzione. I detti indizj sono, quando s'incomincia a diventare melanconico, e nojoso; quando ſi ha sonno, ſi sbadiglia, e non ſi può dormire, sebbene ſiaſi meſſo in riposo; quando ſi perde

---

in un bicchiere, che ſi avrà un'acqua limpida, senza alcun odore, ed ottima da bere; ſi può anche ridurre in polvere le ſteſſe braci ardenti, ed empirne qualche recipiente di vetro bene otturato, per servirsene nei viaggi, potendoſi anche conservare per molto tempo.

l'appetito; quando al minimo movimento si sente una oscillazione nelle vene, una riscaldazione, ed anche un tremore; in tali casi è d'uopo cercare il riposo, ed il ristoro, onde evitare una malattia, che comincia già a nascere.

7) Nei viaggi la traspirazione può essere turbata insensibilmente, e con facilità, ed un raffreddamento è una delle sorgenti principali delle malattie, che ne succedono; e perciò sarà da uomo prudente l'evitare ogni repentino passaggio dal caldo al freddo, o dal freddo al caldo; e quegli, che ha già una pelle dilicata di sua natura, farà ottimamente di portare in dosso delle camicie di lana fina.

8) Nei viaggi è doppiamente necessaria la pulitezza, e perciò si raccomanda caldamente di lavarsi sovente tutto il corpo con acqua fresca, il che giova anche assaissimo allo sminuimento della stanchezza.

9) Nell'inverno, ovvero in un clima freddo si potrà fare delle commozioni più gagliarde, che nell'estate, e nei clima caldi, ove il sudore ci toglie senza di ciò buona parte delle forze; e così anche piuttosto di mattina, che al dopo pranzo.

10) Le persone molto sanguigne, ovvero che inclinano alle emorroidi, e ad altri flussi di sangue, debbono consultare il Medico prima di mettersi in viaggio.

XI.

Nettezza, e coltura della pelle.

Io le reputo ambedue come rimedj principali alla prolungazione della vita.

La nettezza allontana tutto quello, che la nostra natura ha separato da se come materie inutili, e corrotte, le quali, come ogni altra cosa di tali specie, potrebbero essere comunicate esternamente alla nostra superficie.

La coltura della pelle ne è pure una parte essenziale, e consiste nell' impiegarsi ogni cura e governo fino dalla gioventù, mediante il quale ella venga conservata viva, attiva, e pieghevole.

Noi dobbiamo considerare la nostra pelle non tanto come un semplice mantello contro la pioggia, e contro l'ardor del Sole, quanto come uno degli organi più importanti del nostro corpo; senza la di cui incessante attività, e moto non può aver luogo nè la sanità, e molto meno una lunga vita, e la di cui trascuranza è diventata oggidì una ignota sorgente d'infinite malattie. Oh potessi io imprimer bene nel cuore di ciascheduno ciò, che io vado a dire su questo proposito, affine di eccitare un maggior rispetto, e riguardo verso di questo organo, ed un migliore di lui governo.

La pelle è il miglior mezzo purificante del noſtro corpo. Una quantità di particelle logorate e consunte svapora inſenſibilmente, e continuamente per mezzo di eſſa, e di molte migliaja di altri piccoli vaſi. Coteſta secrezione è inseparabilmente congiunta colla noſtra circolazione, e colla noſtra vita, e mediante di eſſa viene eſtratta dal noſtro corpo la maggior parte delle materie corrotte; se ella è rilaſſata, ottusa, o inattiva, una impreteribile conseguenza ne sarà la corruzione, e l'acrimonia de' noſtri umori, ed in iſpecie ne nasceranno le peggiori malattie cutanee.

La pelle inoltre è la sede generale de' ſenſi, la quale ci unisce particolarmente alla natura, e all' atmosfera, che ci circonda, e dal di cui ſtato viene per lo più determinato il sentimento della noſtra propria eſiſtenza, e del rapporto di quanto ſi trova a noi d'intorno. La maggiore, o minore ſenſibilità per le malattie dipende moltiſſimo dalla pelle, ed eſſendo queſta o troppo indebolita, o rilaſſata, in tal caso vi è ordinariamente una ſenſibilità troppo dilicata e soprannaturale, dal che ne risulta, che ſi sente internamente, ed in un modo aſſai dispiacevole ogni minimo cambiamento del tempo; e la più leggiera ventilazione diventa in ultimo un vero barometro. Queſta ſi chiama la coſtituzione reumatica, la quale è fondata principalmente nella mancanza

della robustezza. Da ciò nasce pure una disposizione alla traspirazione, che forma del pari uno stato soprannaturale, e ci espone a continui raffreddamenti, e malattie.

Oltre di ciò ella è anche un mezzo principale per mantenere l' equilibrio nelle forze, e nei movimenti del nostro corpo. Quanto più attiva, ed aperta è la pelle, altrettanto più sicuro è l' uomo contro la congerie de' mali del polmone, degl' intestini, e del basso ventre, e tanto meno egli è soggetto alle febbri gastriche (biliose, e flemmatiche), all' ipocondría, alla paralisía, alla polmonía, ai catarri, ed alle emorroidi. La causa principale, per cui queste malattie dominano cotanto al giorno d' oggi, consiste, perchè non nettiamo, nè rinforziamo più tanto la nostra pelle coi bagni, e con altri rimedj corroboranti.

La pelle è anche un mezzo importantissimo alla ristaurazione del nostro corpo, per cui ci viene comunicata dall' aria una quantità di sostanze spiritose. Senza una pelle sana non è possibile una perfetta ristaurazione, la quale è la base fondamentale di una lunga vita. L' immondezza deteriora l' uomo non meno fisicamente, che moralmente.

Non devesi pure dimenticare, che la pelle è l' organo principale della crisi, cioè dei soccorsi della natura nelle malattie, e che un uomo con una pelle aperta, e sufficientemente

animata può lusingarsi con maggiore sicurezza di guarire più facilmente, e più perfettamente dalle malattie, anzi egli potrà sovente ajutarsi da se medesimo anche senza l' ajuto di alcuna medicina.

Ciò essendo, niuno potrà negare, che un tale organo sia la base fondamentale della sanità, e della vita; ed in fatti ella è una cosa incomprensibile, come questo oggetto abbia potuto trascurarsi cotanto in questi moderni tempi, ed appunto presso le più colte, ed illuminate nazioni; anzi in vece di adoperarsi in suo vantaggio, noi veggiamo piuttosto, che fino dall' infanzia si procura col maggiore impegno di otturare, di rilassare, e di guastare la pelle. La massima parte degli uomini non conosce più il beneficio di alcun bagno, fuori di quello del Santo Battesimo. La pelle viene sempre più indebolita e rilassata dal continuo sudore, dall' immondizia, dai vestiti troppo caldi, dalle pelliccie, dai letti di piume e simili; viene anche guastata dall' aria rinchiusa, e dalla vita sedentaria; ed io credo di poter sostenere senza esagerazione, che quasi in tutti gli abitanti delle nostre contrade la pelle sia in buona parte otturata, ed inattiva.

Mi si permetta di richiamare l' altrui attenzione sopra un oggetto inconseguente, il quale non ha altra prerogativa, fuorchè quella di non essere il solo di questo genere nella

vita umana, ed eccolo: il più vile plebeo è perfettamente convinto, che nei cavalli, ed in altri animali la coltura della pelle sia totalmente indispensabile alla loro sanità, alla loro sussistenza, ed alla loro vita; il servo trascura il sonno, e qualunque altro impegno per strigliar bene il suo cavallo, per condurlo a guazzarsi, e per pulirlo; se l'animale immagrisce, o diventa debole, il primo pensiero è quello di esaminare, se siasi trascurato il governo della sua pelle; ed all'uomo non dee venire mai questo pensiero, allorchè egli, od alcuno de' suoi figli s'ammala? Se questi diventa debole e meschino, se si va consumando, se gli vengono i così detti crinoni (*a*) (conseguenza dell'immondezza), si pensa piuttosto agl'incantesimi, e ad altre folle, che alla vera causa, ed alla trascurata purificazione della pelle. Se noi siamo cotanto giudiziosi, ed impegnati per gli animali, e perchè nol siamo del pari anche cogli uomini?

Le regole, che io debbo dare per la conservazione, e nettezza della pelle, sono semplici, e facilissime, e possono essere riguardate come i mezzi principali alla prolungazione della vita, ed in ispecie poi se si vorrà metterle in pratica fino dalla gioventù.

(*a*) *Mitesser*: certi vermicciuoli fra carne e pelle.

1) Si allontani con cautela tutto quello, che il nostro corpo ha evacuato come materie nocive, e corrotte; questo si fa, avendo la possibilità, quando si cambia sovente la biancheria, i letti, o almeno le lenzuola, e per ciò sarà meglio di servirsi piuttosto di materassi, i quali sono meno soggetti all'immondizie, e rinnovando l'aria delle stanze, e particolarmente in quella, ove si dorme.

2) Si lavi il corpo ogni giorno con acqua fresca, e si stropicci bene la pelle, perchè con questo essa acquista una forza, ed attività straordinaria.

3) Nel decorso di tutto l'anno si usi un bagno di acqua tiepida almeno una volta la settimana, cui sarà utilissimo l'aggiugnervi anche una bollitura di 5 o 6 once (*Loth*) di sapone. Volesse Dio, che fossero di nuovo ristabilite da per tutto le case da prendere i bagni, ad oggetto che anche la classe indigente del popolo potesse godere di questo beneficio, come il si godeva per ogni dove nei tempi andati, e si acquistava la necessaria robustezza, e sanità (*a*).

(*a*) Noi abbiamo ancora da per tutto queste case dei bagni, ma sono solamente avanzi di quel lodevole costume. Il loro uso si è perduto intieramente per una incomprensibile indolenza degli uomini. Nei tempi pas-

Io non posso a meno di ricordare il bagno marino, come quello, che occupa il primo rango fra i mezzi di coltivar la pelle, attesa la sua virtù stuzzicante, e penetrativa, ed il quale compensa sicuramente uno dei primi requisiti della generazione per aprir la pelle, e ravvisare nuovamente tutta l'organizzazione, e per conseguenza anche tutto il sistema nervoso. Questo bagno ha due gran vantaggi, il primo si è, che egli, oltre la virtù di sanare da varie malattie, può sempre usarsi anche dai sani, come il rimedio più

---

sati giravano ogni sabato per le strade le processioni col suono di bacili per ricordare i bagni; e l'artista e l'immondo lavoratore lavava via nel bagno quel sucidume, quale oggidì egli si porta in dosso forse sua vita durante. Vi dovrebbe essere in ogni città, anzi in ogni luogo una casa da bagno (o per lo meno una Zatta sul fiume) per l'estate, ed un'altra per l'inverno. In ogni bagno si abbia la precauzione di non entrarvi collo stomaco ripieno, ma bensì a corpo digiuno, ovvero 4 ore dopo di aver mangiato, e molto meno poi, se il corpo è riscaldato. Nell'acqua del fiume non vi si rimanga più di un quarto d'ora, e nell'acqua tiepida non più di tre quarti d'ora; all'escire dal bagno guardisi bene dal raffreddarsi, e pertanto sarà ottima cosa di mettersi subito in dosso una veste di fanella; dopo il bagno, se la stagione è calda, si faccia un poco di moto; ma nella stagione fredda, od umida si rimanga per un'ora intiera in una stanza calda.

Il di più trovasi prescritto nelle mie utili Memorie universali = Lipsia, presso Goschen, sotto il Capitolo = *Ammonizione per i bagni* =.

naturale alla conſervazione, e robuſtezza della salute: virtù, che non è sempre comune ad ogni altro bagno, poichè alcuni di eſſi riescono piuttoſto nocivi, anzi che utili ad un corpo sano. Il bagno marino può paragonarſi al moto del corpo, il quale alle volte può produrre delle malattie incurabili, ed alle volte può servire ottimamente alla conservazione della salute. L'altro vantaggio, che vi è congiunto, ſi è il maeſtoso e superbo prospetto del mare, il quale sopra di chi non vi è avvezzo, vi fa un ottimo effetto, che può produrre un totale scuotimento, ed una benefica esaltazione del ſiſtema nervoso, ed anche dello spirito. Io sono persuaso, che gli effetti fiſici del rimedio debbono eſſere ſtraordinariamente soſtenuti dalla impreſſione intellettuale, e che p. e. una persona ipocondriaca, e soggetta al ſiſtema nervoso poſſa guarire dal solo abitare vicino al mare, e dalla magnifica e spettacolosa viſta del levare, e tramontar del sole, delle tempeſte, delle burrasche, e degli oragani; a tale oggetto io conſiglierei gli abitatori del continente di fare un viaggio al mare per prendervi i bagni, ed un viaggio alle alpi gli abitatori delle coſte marittime; perchè coteſti due oggetti sono i due punti maggiori dello ſtato di natura. Grazie dunque all'umano e magnanimo Principe, il quale donò alla Germania il primo bagno marittimo

+ Mi bagnai nell'acqua del mare, e rimasi fresco tutto il giorno, con buon appetito. Dottor [illegible]

in *Dobrahn* vicino a *Roſtock*; ed al degno Medico VOGEL, che lo regolò, e direſſe così eccellentemente, e con tanto vantaggio, ed il quale, mediante la sua presenza, ne esalta anche il di lui giovamento.

4) Si portino dei veſtiti, che non indeboliscano la pelle, e che facciano facilmente traspirare le materie evaporanti. In queſto propoſito io non conosco niente di più nocivo, quanto l' uso delle pelliccie; queſte indeboliscono eceſſivamente la pelle, a motivo del loro eceſſivo calore, non producono la traspirazione, ma bensì il sudore, e non lasciano nemmeno traspirare le particelle svaporate, a causa del loro cuojo peloso: il risultato ſi è, che ſi genera un continuo vapore fra la pelle, e la pelliccia, e che una parte conſiderabile delle materie impure retrocedono, e le quali noi aſſorbiamo di nuovo. Aſſai migliori sono le pelliccie ingleſi, le quali hanno tutti i vantaggi delle pelliccie, e non hanno i pregiudizj del sucidume, nè del calore rinserrato, perchè non hanno cuojo; ma ſiffatte coprìture, eſſendo troppo calde sopra la nuda pelle, non sono da usarſi, fuorchè nei freddi eceſſivi, ovvero da quelli, che sono di loro natura troppo deboli, o che inclinano ai reuma. Nell' infanzia, nella gioventù, e generalmente in tutti i corpi sani sarà bene di portare sulla pelle nuda una camicia di tela

o di bambagia, con sopravveste eguale per l'estate, e di lana per l'inverno.

5) Si faccia del moto frequentemente, essendo questo uno de' rimedj migliori per produrre una insensibile traspirazione.

6) Si prescinda dai cibi, che impediscono la traspirazione, e difficili a digerirsi, e segnatamente la carne porcina, le oche, qualunque cibo grasso e grossolano, le paste mal cotte, ed il formaggio.

XII.

Buon sistema di vita — Moderazione nel mangiare e nel bere — Conservazione dei denti.

Le qualità di un buon sistema di vivere sono alquanto relative; e noi veggiamo, che appunto quegli uomini, che invecchiarono straordinariamente, non osservavano già un ordine di vita affatto rigoroso, nè singolare, ma vivevano soltanto parcamente. Ella è una prerogativa dell' umana natura di poter manipolare, ed assimilare qualunque siasi alimento, anche il più eterogeneo, e di non limitarsi strettamente ad una certa classe di alimenti, come lo dee la natura animale. Egli è già deciso, che un uomo, il quale viva naturalmente, o goda sovente dell' aria aperta, e che faccia del moto, ha bisogno di pochissime regole dietetiche; la

nostra dieta artificiale si rende necessaria a motivo della vita artificiale, che noi conduciamo.

Egli è certo, che non dipende tanto dalla qualità, ma assai più dalla quantità degli alimenti, se vuolsi avere del riguardo alla prolungazione della vita. L'esempio di CORNARO ce ne dà la prova più sorprendente; cioè, fino a quanto un uomo di natura debole possa prolungare la sua esistenza.

Si può sostenere veritabilmente, che la maggior parte degli uomini mangia assai più di quello, che ha bisogno, e già dall'infanzia ci viene tolta la cognizione di giudicare quando ne siamo satolli, e questo succede a motivo del troppo mangiare, che ci si dà.

Io vado a prescrivere quì alcune regole universali, che riguardano il mangiare, ed il bere, e le quali potranno servire ad eccellenza per chicchessia, atteso che esse hanno una influenza essenziale sulla prolungazione della vita.

1) Non è quello, che si mangia, che conferisce, e dà sostanza, ma bensì quello, che si digerisce, e per conseguenza *chi vuole invecchiare, mangi adagio*, perchè i cibi debbono acquistare già nella bocca il primo grado di digestione e di assimilazione. Questo succede col masticar bene i cibi, e mescolarli colla saliva; le quali due cose io considero come l'oggetto essenziale della funzione ristauratrice, cui io do un grandissimo valore per la prolunga-

zione della vita, e ciò tanto più, quanto che, a tenore delle mie esperienze, tutti gli uomini, che sono giunti ad una estrema vecchiaja, erano avvezzi di mangiare a rilento.

2) Ciò dipende moltissimo dall' avere i denti buoni; per il che io annovero con ragione la conservazione de' denti fra i mezzi principali di prolungar la vita, e perciò io quì aggiungo alcune regole, le quali, osservandole subito da principio, possono conservare i denti sodi, ed incorrotti fino alla più tarda età.

Quando si mangia della carne, non la si mangi mai senza pane, e vi si unisca anche qualche vegetabile, altrimenti la si interna più facilmente nelle fissure de' denti, gl' infracidisce, e li corrode. Per ciò si troverà generalmente, che quella classe di uomini, che mangia poca carne, o niuna, come sono i contadini, ed i terrazzani, hanno sempre i migliori denti, quantunque non li puliscano mai. Noi vi può essere polvere migliore per i denti, quanto la masticazione di un pezzo di pane nero, ed asciutto. Egli è anche un costume salutare di masticare subito dopo il pranzo un pezzettino di corteccia di pane.

Si fugga ogni subitaneo passaggio de' denti da una temperie calda ad una fredda, e così vice versa; poichè la superficie de' denti, avendo la natura del vetro o dello smalto, può ricevere facilmente delle fessure in un così subi-

taneo cambiamento, in cui insinuandosi le particelle guaste, vi mettono il primo fondamento alla corruzione interna. Sarà dunque ben fatto di non prender in bocca niente, che sia nè troppo caldo, nè troppo freddo, osservando specialmente questa regola, che le minestre od altri cibi brodosi non siano troppo caldi, nè le bevande troppo fredde.

Non si mastichi mai del zuccaro, e si schivi di mangiare delle confetture, od altre cose dolci, in cui sianvi degli ingredienti limacciosi o tenaci.

Tosto che alcuno si avvede di avere un dente guasto, deve farselo cavare subito, poichè altrimenti si guasteranno anche tutti gli altri.

Si sciacquino i denti con acqua fresca ogni mattina, ed anche al dopo pranzo, onde estrarre l' avanzo dei cibi, che resta ordinariamente fra i denti, e che è l' origine della loro corrosione.

Osservando queste regole, non si avrà bisogno d' alcuna polvere per i denti; ma qualora poi i denti fossero soggetti di loro natura al così detto tartaro, o ad altro sucidume, in tal caso io raccomando di servirsi del seguente innocentissimo rimedio.

Prendasi un' oncia (*Loth*) di legno di Sandalo rosso, una mezz' oncia di china, si facciano in finissima polvere, si passino per

un setaccietto, poi vi si aggiungano 6 gocce di olio di garoffano, ed altrettanto d' olio di bergamotto, e con questo si stropiccino i denti ogni mattina. Essendo la gengiva spugnosa, sanguinosa, o scorbutica, in tal caso vi si unisca anche una mezza dramma di allume di rocca.

3) Si abbia riguardo di non istudiare, quando si mangia, nè di leggere, o sforzare la memoria. L' epoca del pranzo deve essere totalmente dedicata allo stomaco. Egli è il tempo del suo dominio, e l' anima non deve intervenirvi, se non per quanto fa d' uopo di soccorrerlo, come p. e. il ridere a tavola è uno dei mezzi migliori, che io conosca per promuovere la digestione; il costume de' nostri antenati di eccitare il riso, essendo a tavola, colle facezie dei buffoni, o colle favole, era fondato sopra di principj sicurissimi della Medicina.

Si procuri di avere sempre a tavola un' allegra e giojale compagnia. Quello, che si gode fra gli scherzi, e l' allegría, contribuisce certamente a formare un sangue buono e leggiero.

4) Non si faccia mai un moto troppo violento dopo di aver pranzato, poichè questo impedisce estremamente la digestione, e l' assimilazione. Il miglior costume si è quello di stare dopo il pranzo alquanto in piedi, o

di passeggiare a lenti passi. Il moto migliore è quello, che si fa o prima del pranzo, o tre ore dopo il medesimo.

5) Non si mangi tanto d'aggravare lo stomaco; ma è meglio di tralasciare affatto, che di mangiare soverchiamente. La quantità dei cibi deve sempre essere proporzionata alla fisica costituzione di ciascheduno. *Meno lavoro, meno alimento!*

6) Si mangino dei vegetabili più che sia possibile; le carni inclinano sempre più alla putredine, quando per lo contrario i vegetabili tendono all'acido, ed a correggere la putredine, la quale è sempre il nostro più prossimo nemico. I cibi animali hanno sempre dell'irritante e del caloroso, ed i vegetabili all'opposto rinfrescano, e raddolciscono il sangue, diminuiscono i moti interni; cioè lo stimolo del corpo, e dell'intelletto, e ritardano effettivamente la consunzione vitale. I cibi animali producono infinitamente più sangue, e più sostanza, e se debbono giovare, vogliono essere ben digeriti, e si dee anche fare una maggiore commozione di corpo, senza di che si diventa troppo sanguigno. Le carni adunque, in vista di quanto si è detto, non sono punto adattate per le persone di studio, le quali stanno lungo tempo sedute, e però non hanno bisogno di una sì robusta ristaurazione, nè di una grande com-

pensazione di sostanze; ma abbisognano solamente degli alimenti leggieri, e delle sostanze fine, che giovino alle funzioni intellettuali. Si eviti precisamente la carne in tempo d'estate, ed allorchè regnano le febbri putride. Noi veggiamo pure, che niun carnivoro arrivò giammai ad una somma vecchiaja, ma bensì quelli, che vivono di vegetabili, di legumi, di frutta, di erbaggi, di biade, di latte ec. BACO racconta di un uomo di 120. anni, il quale in tutto il tempo della sua vita non aveva mangiato mai altro che latte. I *Bramani* hanno per punto di religione di non mangiare altro che vegetabili, ed arrivano quasi tutti all'età di 100. anni. I. WESLEY cominciò alla metà della sua vita a non mangiare più carne, ma solamente dei vegetabili, ed arrivò all'età di 88. anni.

7) Alla sera non si mangi che poco assai, e specialmente pochissima o nessuna carne; ma mangiandone, sarà molto meglio di mangiarla fredda, ed alcune ore prima di andare a dormire.

8) Non si trascuri mai di bere il bisognevole. Accade sovente, che per disattenzione ai ricordi della natura, che si dimentica persino di bere, e che non si pone più mente alla stessa natura; il che diventa poi la causa originale dell'aridità, della stitichezza, e di una quantità di malattie, cui soggiacciono

frequentemente le persone ſtudiose, e le femmine sedentarie. Si avverti però, che il bere durante il mangiare non è il tempo più opportuno, poichè ſi aſſottigliano di troppo gli umori dello ſtomaco, e la di lui robuſtezza viene oltre modo indebolita; ma il meglio sarà di bere un' ora circa dopo il pranzo.

Sebbene l'acqua ſia ordinariamente sprezzata, anzi conſiderata da molti come nociva, pure ella è fuori di dubbio la bevanda migliore; ed io non ho alcun riguardo di crederla come un mezzo conſiderabile alla prolungazione della vita. Si rifletti a quanto ne dice su queſto propoſito il venerabile vecchio, il Signor Chirurgo generale THEDEN (*a*), il quale attribuisce la sua presente età di 80 anni principalmente all' uso da 40 anni a queſta parte di 20 alle 24 libbre di acqua al giorno. Dall' età dei 30 ai 40 anni egli era il maggiore ipocondriaco, che vi foſſe, e giugneva alle volte fino alla più tetra melanconía; soffriva delle palpitazioni di cuore, e delle indigeſtioni, che credeva di non poter vivere più di 6 meſi; ma dal tempo, in cui cominciò a bere dell' acqua, svanirono tutti coteſti ſintomi, ed egli oggidì è aſſai più sa-

---

(*a*) Vedi le nuove osservazioni del THEDEN. Parte pratica.

no dì quello, che lo era nella prima metà della sua vita, e trovasi anche libero affatto dall' ipocondría; ma l' oggetto principale si è, che l'acqua deve esser fresca, di fontana, e non da pozzi scoperti, attinta di recente, e otturata a dovere, poichè tanto le acque sorgenti, quanto le minerali hanno pure le loro qualità spiritose (aria fissa), che le rendono digestive, e confortanti. L'acqua fresca e pura ha i seguenti essenziali vantaggi, i quali certamente possono esigere, che se ne abbia rispetto, e venerazione.

L'elemento dell'acqua è il maggiore, anzi l'unico mezzo diluente nella natura: mediante la di lei freschezza, ed aria fissa ella è un eccellente rimedio corroborante, e vivificante lo stomaco, ed i nervi, come anche contro la bile, e la putredine, a causa della molt'aria fissa, e delle sostanze saline, ch'ella contiene, e produce del pari la digestione, e tutte le secrezioni del corpo. Senza acqua non esiste alcuna escrezione. Siccome poi giusta le nuove esperienze l'acido è una parte sostanziale dell' acqua, così bevendo noi dell'acqua, beviamo sempre un nuovo spirito vitale.

Anche quì io non posso astenermi dal parlare nuovamente in favore delle minestre, e de' brodi (degli alimenti fluidi), perchè da qualche tempo a questa parte sembra alla

moda di non far altro che dir male dei brodi, e delle mineſtre.

Un uſo diſcreto de' brodi è certamente buono; ed egli è ſingolare il poterſi sognare, che i brodi producano un soverchio rilassamento. Tutte le bevande, prendendole fredde, in pochi minuti diventano brodi caldi. Diffatti lo ſtomaco non ſi trova egli tutto il giorno nella temperie naturale di un brodo caldo? Si avverti ſoltanto di non prender le mineſtre troppo calde, nè in troppa quantità in una sol volta, e nemmeno troppo liquide. Il brodo ha dei gran vantaggi; egli compenſa la bevanda, in iſpecie negli ſtudioſi, nelle femmine, ed in tutti quelli, che dopo il pranzo bevono poco, o fors'anche nulla affatto, ed i quali, tralaſciando di mangiare delle mineſtre, ricevono troppo poco umido nel sangue. Inoltre vi è ancora da rimarcare, che il fluido, prendendolo a guiſa di mineſtra, ſi congiunge aſſai meglio e più preſto coi noſtri umori, di quello ſia prendendolo freddo, e crudo; per la medeſima ragione il brodo, o la mineſtra è un ottimo preſervativo contro l'aſciugamento, e la rigidezza del corpo, e perciò è uno dei migliori alimenti nella vecchiaja, e per quelli, che ſono aſciutti di loro natura. Quanto più l'uomo invecchia, tanto maggiormente egli deve vivere di mineſtra, anzi queſta fa le

veci

veci di medicina. Ella è il miglior rimedio nei raffreddamenti, nei mali nervosi, nell'emicrania, ed in molte specie di convulsioni dello stomaco. Servirà anche a comprovare il vantaggio, od almeno l'innocenza delle minestre, quando io dico, che i nostri antenati, i quali erano fuor di dubbio più robusti di noi, mangiavano molta minestra; il che fanno anche oggidì i contadini, che sono puranco robusti; e finalmente che tutti i vecchi, che io ho conosciuti, erano grandi amici delle minestre.

Il vino rallegra il cuore dell'uomo, ma non è affatto necessario per una lunga vita, perchè abbiamo varj esempj di uomini, che non bevevano vino, e pure sono giunti ad una somma vecchiaja. Il vino essendo uno stimolante, ed accelerante la consunzione vitale, bevendone in troppa quantità può anche abbreviare la vita. Se il vino dunque non deve nuocere, e diventare amico della vita, non bisogna beverne ogni giorno, e meno poi in troppa abbondanza. Quanto più se ne può bere nella vecchiaja, tanto meno bisogna berne nella gioventù; si farà assai bene di bere, e considerare il vino come un condimento della vita, e riservandolo solamente per i giorni d'allegría, e di ricreazione, e per tener vivo un crocchio di buoni amici.

XIII.

Calma dello spirito — Contentezza — Affetti, e funzioni intellettuali, che prolungano la vita.

La calma dello spirito, la serenità, e la contentezza sono la base d' ogni felicità, della salute e della lunga vita. Mi si dirà, che cotesti mezzi non dipendono da noi, ma bensì dalle circostanze esterne; a me però non pare così, poichè altrimenti i grandi, ed i ricchi sarebbero i più contenti, e fortunati, ed i poveri i più infelici; ma l' esperienza c' insegna il contrario, giacchè egli è certo, che fra l' indigenza vi domina maggiore contentezza, che nella classe dei ricchi, e possessori.

Si trovano dunque in noi medesimi delle sorgenti di contentezza, e di prosperità; se ciò è, noi non dobbiamo che darci ogni pena possibile per rintracciarle, e trarne profitto.

Mi si permetta, che io quì accenni varie di coteste risorse, le quali mi sono state insegnate da una vita semplicissima e filosofica, e che io prego di accettare come semplici regole dietetiche, e come tanti ottimi consiglj di un Medico per la prolungazione della vita.

1) Prima d' ogni altra cosa si combat-

tino le passioni; un uomo, il quale ne viene continuamente agitato, si trova sempre in uno stato estremo, e di violenza, e non può mai giugnere all'oggetto della tranquillità, che è tanto necessaria alla conservazione della vita. Con questo egli aumenta orribilmente la sua interna consunzione vitale, e ne sarà anche ben tosto distrutto.

2) Si avverta di considerare questa vita non come la destinazione, ma bensì come il mezzo di una perfezione sempre maggiore, e però noi dobbiamo riguardare ognora la nostra esistenza, e la nostra sorte come oggetti subordinati ad una più sublime potenza, e destinazione. In tutte le circostanze, ed in tutte le situazioni si abbia sempre presente cotesto punto di vista, che dagli Antichi era nominato la fiducia nella Provvidenza; che così si avrà ognora la chiave di escire dal labirinto della vita, ed il più forte baluardo contro tutti gli attentati verso la tranquillità del nostro spirito.

3) Si viva sempre (ma nel vero suo senso) alla giornata, vale a dire di approfittare di cadaun giorno, come se fosse l'unico, senza pensare all'indomani. Oh voi uomini infelici, che pensate continuamente alla possibilità dell'avvenire, e che intanto trascurate il presente, e vi perdete fra i piani, e fra i progetti del futuro! Il presente è la madre

dell' avvenire, e chi sa profittare perfettamente di ogni ora, e di ogni giorno, conforme la sua vocazione, quello può coricarsi ogni sera colla gran soddisfazione di avere non solamente vissuto in quella giornata, e conservato esattamente il suo punto di vista, ma di aver piantato eziandio un sodo fondamento per un fortunato avvenire.

4) Si procuri di idearsi, per quanto sia possibile, in tutto e per tutto le migliori cose del mondo, e si troverà, che quasi tutti i malori, o disgrazie provengono piuttosto da una mala intelligenza, da un interesse illusorio, o da una soverchia precipitazione, e che il tutto non dipende tanto da quello, che succede, come da quello, che noi ci figuriamo. Chi possiede questa base di felicità, resta sempre indipendente dalle circostanze esterne. Quanto bene ne ragiona su questo proposito il WEISHAUPT, dicendo: „Egli è „però sempre vero, che la sapienza è l' unica sorgente di ogni contentezza, e che „l' imprudenza all' opposto lo è di ogni malcontento". Egli è parimente vero, che trattine la totale rassegnazione nelle disposizioni della Provvidenza, e la persuasione, che il tutto sia regolato pel nostro meglio, purchè noi ci accontentiamo del mondo, e del posto, che noi vi occupiamo, tutto il resto è

una mera stolidezza, che ci guida ad essere malcontenti (*a*).

5) E' d'uopo confortarsi sempre di più in più nella fiducia, e confidenza dell'umanità, ed in tutte le più belle virtù, che ne derivano, come lo sono la benevolenza, la carità, e l'amicizia. Si creda, che ogni uomo sia buono, fino a che non se ne abbiano delle prove affatto contrarie; ed anche in questo caso dobbiamo considerarlo come un traviato, il quale merita piuttosto, che noi lo compatiamo, anzichè il nostro odio. Sarebbe anche ottima cosa, se una mala intelligenza, se la mancanza di cognizioni, se un falso interesse non valessero a sedurvi. Guai a quell'uomo, la di cui vita filosofica consista nell'essere diffidente verso di tutti! La sua vita è una eterna guerra offensiva, e difensiva, e la sua contentezza, ed ilarità possono dirsi per lui perdute. Quanto più si ama il nostro Prossimo, quanto più si rende felici gli altri, tanto maggiore è la felicità, che si acquista.

6) L'unico, ed indispensabile requisito per la contentezza, e per la tranquillità dell'animo è la speranza. Quello, che sa sperare,

(*a*) Leggasi l'apologia dei dispiaceri.

prolunga la sua esistenza non solamente nella sua idea, ma mediante la tranquillita ed uniformità dello spirito, che ella ci dona, la prolunga realmente anche nel fisico. La speranza interna non dee circonscriversi soltanto fra gli angusti limiti della presente nostra esistenza, ma ancora al di là della tomba. Io sono persuaso, che la certezza della immortalità sia l' unico pensiero, che possa renderci cara questa vita, e sopportabili e lievi tutti i disagi, che vi sono annessi. Oh voi, Speranza, e Fede, voi sole siete le sublimi e divine virtù! Chi può scorrere senza di voi una vita piena d' illusione, d' abbagliamento, d' inganni, il di cui principio ed il fine sono inviluppati in folte tenebre, ed in cui il presente forma un solo istante, il quale appena s' interna nell' avvenire, che il passato se lo inghiottisce all' istante? Voi siete i soli appoggi di chi vacilla, ed il maggior ristoro dello stanco viandante! Se avvi alcuno, che non vi venera come le virtù più sublimi, dee però accogliervi, e riconoscervi come requisiti indispensabili dl questa vita terrena, e cercare da voi conforto per amore di se medesimo, qualora non lo facesse per amore di ciò, che è invisibile! In questo proposito si può dire, che la stessa Religione può essere un mezzo alla prolungazione della vita. Quanto più la Religione può darci la forza di ab-

battere le passioni, di mortificare se medesimi, e di procurarci l'interna calma dell'anima; e quanto più ella può dare la vita a coteste verità confortatrici, tanto più essa vale a prolungarci la vita.

Anche l'allegría è una delle maggiori panacee della vita. Non si creda già che vi debbano sempre essere le occasioni più scelte, e i ridenti casi di fortuna per eccitarla; nò; poichè si può esserne suscettibile col solo pensiero della destinazione dell'anima, il quale è capace di fornire variissime occasioni di rallegrarci, semprechè si voglia riguardare la vita come un oggetto giojale ed allegro.

Non si trascuri pertanto di cercare ogni occasione d'allegría, e di profittarne; bene inteso che sia illibata, e non troppo veemente. Non v'è allegría più semplice e sana, e che possa prolungare maggiormente la vita, quanto quella, che risulta dalla domestica felicità, dal conversare con gente allegra ed onesta, e dal godimento della benefica natura. Una giornata consumata all'aria aperta della campagna, ed in un lieto crocchio di buoni amici è certamente un mezzo dei più positivi alla prolungazione della vita, di quello, che lo possano essere tutti gli elisiri del mondo. Quì sotto s'intendono anche compresa l'allegría, che si manifesta col riso od altro simile; ella contribuisce alla sanità assai me-

glio, che tutt' altro moto del corpo; perchè ella scuote e l'anima, ed anche il corpo, promuove la digestione, la circolazione, la traspirazione, e ravviva le forze vitali in tutti gli organi.

Ma anche le funzioni più sublimi dell' intelletto, e le di lui occupazioni meritano quì il loro rango; supposto però sempre, che si usino le precauzioni da me sopraccennate contro gli abusi. Siffatti godimenti, coteste allegríe sono unicamente proprie dell'uomo, ed una delle sue sorgenti principali della ristaurazione della vita. Io vi comprendo in ispecie la lettura di libri dilettevoli, ed animanti, lo studio delle scienze interessanti, l'ammirazione, e l'esame della natura, e de' suoi misteri, la scoperta di nuove verità, e mediante la combinazione delle idee, e di discorsi spiritosi.

XIV.

Il vero carattere.

Noi sappiamo quanto sia nocivo alla durata della vita quel mestiere, che obbliga l'uomo di trovarsi ogni giorno per alcune ore in uno stato a lui dissimile, e finto, come è quello delle persone teatrali.

Cosa ne sarà egli mai di coloro, che esercitano un tal mestiere per sempre, che rappresentano di continuo ora questo, ed ora quel finto personaggio sul gran teatro del mondo, e che non sono mai quelli, che appariscono? Voglio dire quelle persone, che non sono mai quelle, che dovrebbero essere, e che vivono sempre nella finzione, nell'affettazione, nella menzogna, nella maschera. Esse si veggono particolarmente fra le nazioni raffinate, ed eccessivamente educate. Io per me non conosco uno stato, che osti cotanto alla natura quanto questo.

Egli è già un male di dovere portare un abito, che non è fatto per noi, il quale ci stringe ogni parte del corpo, e ci rende incomodo ogni movimento; ma cosa è questo mai in confronto di un finto carattere, di una tale affettazione morale, ove le parole, il contegno, i gesti, e le azioni stanno in continuo contrasto coi nostri interni sentimenti, e colla nostra volontà? Quando noi soffochiamo i nostri più forti e naturali impulsi, quando aduliamo gli altri, quando dobbiamo tenere continuamente tesi tutti i nervi, e tutte le fibre per realizzare la menzogna (poichè in questo consiste tutta la nostra esistenza)? Cotesto finto stato altro non è, che un continuo stato convulsivo, come lo dimostrano le conseguenze; un incessante affanno, una interna

agitazione, una sregolata circolazione, una disordinata digestione, eterne contraddizioni tanto nel fisico, che nel morale, ne sono gl' impreterribili effetti. Alla fine questi uomini disgraziati giungono tant' oltre, che non possono più spogliarsi del loro stato irragionevole, perchè diventa in loro uno stato naturale. Essi si perdono in se stessi, e non sanno più ritrovarsi. In somma un tale stato illusorio è il nutrimento di una continua febbre lenta, e nervosa, le di cui parti essenziali sono un interno irritamento, ed uno spasimo esterno, cosicchè un siffatto carattere conduce alla distruzione, ed alla sepoltura: unico luogo, ove questi disgraziati possono lusingarsi di levare la maschera.

XV.

Stimoli piacevoli dell' intelletto, e degli affetti; loro uso moderato.

Questi oggetti contribuiscono del pari in un doppio modo alla prolungazione della vita; cioè l' uno quando influiscono immediatamente sulla forza vitale, la destano, la esaltano, e la corroborano, e l' altro quando aumentano l' azione di tutta la macchina, e mettono in una maggiore attività gli organi più importanti della ristaurazione, della circolazione, digestione, e secrezione. Vi fa duopo dunque, anzi

sarà assai salutare, una certa coltura, e raffinamento della nostra sensibilità, perchè ella ci rende più atti ai detti usi, basta però che non si ecceda, perchè altrimenti ne nascerà una sensibilità mal sana. Nello stimolo intellettuale bisogna anche badar bene, ch' egli non oltrepassi una certa misura, poichè ciò, che ristaura nell' uso moderato, può nell' eccesso snervare, ed anche distruggere.

Tutti gli stimoli piacevoli, i quali possono agire mediante la vista, l' udito, l' odorato, il gusto ed il contatto sono compresi sotto di questa categoría, come lo sono pure i diletti della musica, della pittura, e di tutte le altre arti liberali, ed anche della poesía, e fantasía, per quanto essi possano esaltare, e rinnovare cotesti godimenti.

Fra tutti i sunnominati piaceri parmi, che la musica meriti in questo particolare la preferenza. La musica è l' unica, che senza la minima impressione intellettuale possa operare tanto rapidamente, ed immediatamente sopra gli effetti, sopra il risvegliamento, e regolamento della vita. Senza punto arbitrare riceve il nostro essere quel tuono, e quella armonía, che la musica ci dona; il polso si rende più agitato, o rispettivamente più tranquillo; la passione è più o meno svegliata, a misura che lo richiede cotesto linguaggio intellettuale. Essa senza parlare, ma solamente

colla forza del tuono, e dell' armonía agisce immediatamente sopra il nostro proprio interno, e ci rapisce spesse volte irresistibilmente più di quello, che può fare tutta l' eloquenza dell' universo. Sarebbe da desiderarsi, che si studiasse, ed eseguisse, più di quello che si fa, l' uso moderato della musica, e relativo alle circostanze.

XVI.

Impedimento delle malattie, e ragionevole loro guarigione — Uso conveniente del Medico, e delle medicine.

Le malattie sono le cause primarie della consunzione vitale, e possono troncare anche subitaneamente il filo della vita; la medicina si studia d' impedirle, o di sanarle, ed in questo particolare la medicina dee riguardarsi assolutamente come un rimedio atto alla prolungazione della vita. Ma ordinariamente si falla di troppo nell' uso di esse. Alle volte si crede di non potersi abbastanza servire di quest' arte benefica, prendendo una infinità di medicamenti, ed alle volte per lo contrario si abborriscono a segno, come se fossero contro natura, e perciò non se ne fa alcun uso. Talvolta si hanno delle idee erronee del medico,

e della medicina, per cui non si vuole servirsi nè dell' uno, nè dell' altra. Oltre di ciò sono comparsi, e compajono ai giorni nostri molti scritti popolari, che hanno sparsi fra il Pubblico una folla d' indigeste idee, e di notizie mediche, producendo con essi un abuso ancora maggiore della medicina stessa, ed un grave discapito nel totale della salute.

Noi non possiamo tutti esser medici. La medicina è un arte tanto estesa, e difficile, che richiede uno studio continuo, e totalmente profondo, anzi una speciale coltura dell' intelletto, e delle migliori sue forze. L' avere imparato alcune regole, alcuni mezzi di sanare l' una, o l' altra malattia non forma mica il medico, come suppongono alcuni. Tali regole e mezzi di guarigione sono semplici risultati della medicina, e quello, il quale ne conosce la combinazione, le cause, la serie, ed i principj, da cui alla fine risulti l' idea del male, e dei rimedj, e che sappia ritrovarli, quello solo merita il nome di vero medico. Da ciò si rende evidente, che la medicina in se stessa non può diventare una proprietà del Pubblico.

Quella parte di medicina soltanto, la quale insegna a conoscere il corpo umano, è utilissimo che la si sappia da ognuno, come pure il modo di schivare le malattie, e di conservarsi in salute tanto in generale, quanto an-

che nei casi speciali. Questa parte sola è quella, che può, e deve esser portata all' istruzione, e cognizione universale, ma non già quella, che riguarda le cure metodiche delle malattie reali, e la conveniente applicazione delle medicine; il che può facilmente rilevarsi da chiunque ha la minima idea di malattie, e di rimedj. Cosa significa dunque l' applicare un rimedio, e curare una malattia? Nient' altro, fuorchè produrre nel corpo dell' uomo un insolito cambiamento mediante una nuova impressione, con cui venga liberato da uno stato contronaturale, che noi chiamiamo malattia.

Tanto la malattia, quanto l' effetto di un medicamento altro non sono dunque, che la produzione di una malattia artificiale, per distruggere la malattia naturale. Ciò si raccoglie, che qualora una persona sana prende qualche medicina, ella ordinariamente si ammala chi più, e chi meno; ciò stante l' uso di una medicina è in se stesso sempre nocivo, ed allora soltanto può essere riputato salutare, quando valga a liberare alcuno da uno stato infermo. Questo diritto di rendere artificialmente infermo se medesimo, o altri non è assolutamente devoluto ad altro chiunque, fuorchè a quello, il quale conosce perfettamente il rapporto fra la malattia, ed il rimedio, cioè al medico soltanto; e siccome

potrebbe succedere, che la medicina non fosse affatto necessaria; quindi ne verrebbe in conseguenza, che o si renderebbe infermo chi non lo è, oppure anche non essendo il rimedio adattato alla malattia, il povero malato ne soffrirebbe due danni, l'uno cioè della stessa malattia, e l'altro del rimedio, oppure esistendo realmente la malattia, potrebbe produrre uno stato ancora peggiore; egli è dunque infinitamente meglio di non prendere nelle malattie piuttosto mai veruna medicina, che di prenderne quando non sono adattate.

Siccome poi non è assolutamente lecito ad un illetterato di esercitare la medicina, nasce quindi la domanda, come si possa, e debba far uso della medicina, quando si voglia servirsene come di un rimedio atto alla prolungazione della vita. Io mi studierò dare su questo proposito alcune salutari istruzioni generali. Ma prima mi sia lecito di dire qualche cosa sopra una delle parti, che concernono la discussione di tale oggetto, che, a dire il vero, dee interessare più il medico, che altro chiunque, ma egli è però troppo importante, perchè ne sia trascurata la spiegazione; cioè, in qual rapporto generale stia la medicina pratica colla prolungazione della vita. La medicina può essere assolutamente riguardata come un mezzo prolungativo della vita? Certo che sì, semprechè ella sani le

malattie, che possono ucciderci; ma non sempre però in ogni altro aspetto; ciò stante io quì aggiugnerò a benefizio de' miei Colleghi alcune osservazioni, che serviranno a tenerli avvertiti, che il ristabilimento della salute, e la prolungazione della vita non sono sempre la stessa cosa, e che non si tratta solamente di guarire da una malattia in generale, ma molto più della maniera da praticarsi per sanarla. Già è stato dimostrato poc'anzi, che le medicine operano mediante una malattia artificiale. Ogni malattia non va mai disgiunta da irritazione, e da consunzione di forze; se il medicamento dunque sarà più gagliardo della malattia, in tal caso si avrà bensì guarito il malato, ma egli sarà stato anche doppiamente indebolito dal progresso della cura, e per conseguenza gli sarà stata abbreviata la vita più di quello, che non avrebbe fatto la malattia stessa. Tale è il caso, quando pel minimo accidente si passa ad usare dei rimedj violenti.

In secondo luogo si può sanare da una malattia con metodi diversi, e per diverse strade; la differenza consiste solo di far sì, che la crisi passi ora in l'una, ed ora in l'altra parte, ovvero che la malattia svanisca più presto servendosi di un metodo, o più lentamente servendosi di un altro. Cotesti diversi metodi di cura possono bensì donare la sanità

a chiun-

a chiunque, ma per rapporto alla prolungazione della vita essi avranno sempre un pregio assai disuguale; cioè quanto più una cura lascia tempo alla malattia di continuare, ed infievolire le forze e gli organi, quanto più attacca gli organi della vita, per cui nasca realmente una malattia, e che per conseguenza impedisca la ristaurazione vitale (come per esempio, qualora il sistema cotanto importante della digestione diventasse la sede delle malattie, e venisse debilitato da rimedj violenti, o finalmente se la cura stessa sminuisse nel complesso le forze vitali con salassi, con eccessiva dieta, od altro simile), tanto più ella indebolirà la base fondamentale della vita, quantunque ella valga a togliere la malattia, che attualmente esiste. Non si dimentichi mai, che la stessa malattia può essere talvolta utile, anzi anche necessaria alla prolungazione della vita. Vi sono molte malattie, le quali altro non sono, fuorchè un continuo sforzo della natura per ristabilire il perduto equilibrio, per evacuare le materie difettose, o per divertire gli sconcerti. Se il Medico in tali casi, seguendo fedelmente le tracce di BROWN, d'altro non si cura, che di assopire la manifestazione della malattia, senza punto riflettere alle cause, e conseguenze rimote, allora egli altro non fa, che togliere l'attiva contro operazione delle forze vitali, con cui essa cercava di dissipare

la vera malattia; egli assopisce, è vero, il fuoco esternamente, ma lo lascia ardere tanto di più sotto la cenere, ed in tal modo nutrisce il germe, cioè la causa materiale della malattia, che forse sarebbe stata tolta, se si avesse lasciato operare intieramente alla natura, e rende il male più ostinato, ed anche incurabile. Gli esempj sono troppo frequenti di persone ammalate, che si credevano perfettamente guarite della loro febbre, dissentería, o d'altro, sono dappoi diventati etici, ipocondriaci, o contratti nei nervi. Niuno negherà, che una cura simile, sebbene sembri di guarire l'ammalato, non debba in sostanza abbreviargli la vita.

Io passo ora a rispondere a chi non è medico. „Cosa si possa praticare per impedire „ le malattie, e come si debbano curare quelle „ che nascono; come debbasi servire del me„ dico, come far uso della medicina per pro„ curare, per quanto sia possibile. la conserva„ zione, e prolungazione della vita"?

1) Per ciò che riguarda l'impedire le malattie, siccome due sono le cause, che le producono, cioè la vera causa originaria, e la fisica costituzione, così due sono anche le strade da prendersi per evitarle, cioè o togliendo al corpo la sensibilità delle medesime, oppure allontanandone le cause. Sopra di questi due punti è fondata tutta l'arte medica, e

tutti i metodi preservativi. La prima via, la quale per lo passato era la più comune, è la più incerta; poichè fino a tanto che noi non possiamo esimerci dalla vita civile, e da' suoi rapporti, egli è impossibile di scansare tutte le cause delle malattie, ed esse agiscono sopra di noi tanto più violentemente, quanto più noi ci allontaniamo da loro (per esempio il raffreddamento non nuoce tanto ad alcuno, quanto a quello, il quale ordinariamente si tiene ben caldo). Sarà dunque assai meglio di attenersi alla seconda via; cioè si procuri di evitare quelle cause di malattie, che si possono schivare, ma alle altre si procuri piuttosto di avvezzarsi, e di rendere il corpo insensibile alle medesime.

Le cause principali delle malattie, che si debbono evitare col massimo impegno, sono l'intemperanza nel mangiare, e nel bere, i soverchj piaceri d'amore carnale, un gagliardo riscaldamento, o raffreddamento, ovvero il rapido passaggio dall'uno all'altro, le passioni violenti, lo sforzo dell'intelletto, un sonno troppo lungo, o troppo scarso, le stentate evacuazioni, ed i veleni.

Si procuri pertanto di render il corpo meno sensibile, che si può, alle dette cause, ossia d'indurlo patologicamente; per cui io raccomando prima di tutto di godere ogni giorno dell'aria libera. In tutte le giornate o

belle, o cattive, ſiavi pioggia, vento, neve, non bisogna mai tralasciare di paſſeggiare ogni giorno, o di cavalcare per alcune ore all' aria aperta. Queſto contribuisce incredibilmente alla robuſtezza, ed alla lunga vita, e facendolo ogni giorno, la natura ſi avvezza alle intemperie de' tempi, e niun turbine, niuna neve può più apportargli alcun nocumento; e però coteſto metodo è da abbracciarſi particolarmente da quelli, che sono soggetti alla paralisía, ed ai reumatismi. Si lavi tutto il corpo giornalmente con acqua fresca; ſi tenga un governo non troppo caldo; ſi conservi uno ſtato attivo del corpo, non permettendo mai, che ſi radichi in noi uno ſtato paſſivo, ma ſi conservi sempre in un' azione oppoſta, mediante il moto muscolare; e ſi uſino gli ſtrofinamenti, e gli esercizj ginnaſtici. Quanto più il corpo diventa paſſivo, tanto più senſibile è egli alle malattie. Alla fine vi vuole anche una certa diſinvoltura, e scioltezza nel modo di vivere, vale a dire non bisogna seguire troppo sforzatamente certe leggi, ed usanze, ma vi ſi lasci qualche discreto intervallo. Quello, che ſi attiene troppo scrupolosamente ad un certo ordine, per buono che egli ſia, ſi rende sempre più suscettibile alle malattie, poichè baſti ch' egli ſi scoſti una sol volta da ciò, che ſi è già naturalizzato in lui, egli è faciliſſimo l'ammalarſi. Anche da

qualunque minimo disordine, attesa la piccola rivoluzione, ch' egli produce nel corpo, può aver luogo il vantaggio della escrezione, evacuazione, e divisione delle materie. Di più le cose nocive di loro natura perdono assai di efficacia, quando l' uomo vi si avvezza; in conseguenza dormendo alquanto meno dell' ordinario, bevendo talvolta un bicchierino di più, mangiando qualche volta dei cibi più o meno indigesti, acquistando un leggiero raffreddamento, od una piccola riscaldazione col ballo, col cavalcare, od altro, facendo dei movimenti di corpo fino alla stanchezza, ed anche digiunando per qualche giorno. Tutte queste cose possono contribuire alla robustezza del corpo, e dare una maggiore estensione alla salute, allontanandola da una troppo servile dipendenza ad un costume sempre uniforme, il quale altronde non siamo sempre in caso di osservarlo a puntino.

Un punto essenziale di evitare le malattie consiste anche, che ognuno procuri di conoscer bene la propria disposizione alle malattie, affine di sradicarla, o di toglierle almeno l' occasione di poter alla fine produrre la malattia. Sopra di questo è fondata la dietetica individuale. Ogni uomo deve osservare le sue regole particolari, a misura delle proprie sue disposizioni a questa, o a quella malattia. Cotesta disamina, e regola speciale appartiene certamente più al medico, che ad altri; e perciò

il mio consiglio sarebbe di consultare ad ogni occasione un medico ragionevole, il quale esamini, e decida quale sia la regola da tenersi più adattabile, ed opportuna in quelle malattie, cui si è maggiormente soggetto.

I nostri Antenati erano in questo assai più giudiziosi di noi. Essi si servivano della medicina, e dei medici per regolare la loro vita dietetica, e le stesse loro investigazioni astrologiche, e giromantiche, ed altro simile erano specialmente dirette alla formazione del carattere fisico, e morale di un uomo, ed a prescrivergli un regolamento, ed una dieta corrispondente nel corso della vita. Molti invero farebbero assai meglio di servirsi all'uopo del medico, invece di correre ogni otto giorni da lui, e di farsi ordinare un vomitorio, un purgante, o che so io; ma converrà sempre, che il medico sia ragionevole, giudizioso, ed onesto; poichè altronde ogni empirico è buono di scrivere delle ricette (sebbene non manchino dei mezzi infallibili per distinguere un vero profeta da un falso).

Fa di mestieri però, che io metta in istato, per quanto si può, chi non è medico di giudicare della propria sua fisica disposizione alle malattie, e che ne lo istruisca dei modi.

1) Si esamini la costituzione ereditaria. Vi sono certe disposizioni alle malattie, che possono esserci state comunicate nella genera-

zione, come p. e. la paralisía, l'emorroidi, il male di pietra, la debolezza ne' nervi, la polmonía. Se questi mali erano già radicati nei genitori all'epoca della generazione, in tal caso se ne deve sempre supporre una disposizione anche in noi; ma mediante una regola confacente di vita si può anche impedire, ch' ella non si manifesti.

2) Il modo di allevare un fanciullo da principio può generare delle disposizioni a delle malattie, e particolarmente se il governo sarà stato troppo caldo, poichè questo produce della disposizione al sudore, ed una pelle rilassata, il che conduce ordinariamente a delle malattie reumatiche. Una troppa prematura applicazione allo studio, ed un uso prematuro dell' onanía causano debolezza ne' nervi, e delle malattie nervose.

3) Certe strutture di corpo portano anche con loro varie disposizioni alle malattie. Chi ha un taglio di vita sfilato, il collo lungo, e stretto, un petto piano, le spalle a guisa di ale, e sporgenti. Quello, che si è fatto grande troppo rapidamente, deve guardarsi sopra tutto dalla polmonía, e specialmente se non è arrivato ancora all'età di 30. anni. Uno, che abbia una statura piccola, e corpulente, con una testa grossa, e col collo corto, di maniera che la testa pare ficcata fra le spalle, un tale può dirsi, che inclina alla

poplesía; e perciò deve sfuggire tutto ciò, che può causarla. In somma tutte le persone di straordinario incremento hanno più, o meno disposizione alla polmonía, ed ai mali di petto.

4) Si esamini il temperamento, se è sanguigno, o collerico, in allora vi è da temere della disposizione a malattie infiammatorie, e se il temperamento è flemmatico, o melanconico a delle malattie nervose, ed ostinate.

5) Anche il clima, e l'abitazione, in cui si vive, possono contenere delle disposizioni malsane. Se il clima, o le stanze sono fredde, od umide, si può sempre asserire con certezza, che questo dispone l'uomo a dei mali nervosi, alle febbri flemmatiche, ed intermittenti, come anche alla paralisía, ed ai reumatismi.

9) Conviene però sempre avere principale riguardo a quella parte, che è la più debole. Ogni uomo ha sempre qualche parte fisicamente più debole dell'altra, e tutte le cause delle malattie sogliono fissarsi per lo più nella parte naturalmente più debole. Per esempio chi ha un polmone debole, tutti gli oggetti malsani si aggirano in lui, cosicchè egli sarà sempre soggetto ai catarri, ed agli incomodi di petto; essendo debole lo stomaco, tutte le cause dannose si aggirano sopra dello stomaco, e producono delle indigestioni, e dei mali di stomaco, ed anche delle impurità.

Conoscendo dunque quale ſia la parte più debole, in allora ſi può contribuire infinitamente ad impedire la malattia, ed alla prolungazione della vita col difenderla dagli insulti maligni, e di corroborarla, e toglierle ogni senſibilità; il tutto dipende d'imparare a conoscere quale ſia la parte più debole del noſtro corpo, ed a queſto oggetto appunto io vi accennerò quì alcuni contraſſegni, che debbono conoscerſi anche da chi non è medico. Si oſſervi prima di tutto sopra qual parte le agitazioni dell' animo agiscono maggiormente, ed i più violenti affetti, poichè quella sarà la più debole. Se nasce toſſe, od asma, la parte più debole sarà il polmone. Se vengono degli svenimenti, dei vomiti, dei peſi allo ſtomaco, queſto sarà la parte più debole. Si rimarchi inoltre verso dove tende l'effetto di altre influenze maligne, come per esempio l'effetto di una replezione, di un raffreddamento, o riscaldamento, di un moto violento od altro ſimile; se ne viene attaccato il petto, la parte più debole sarà il petto. Egualmente importante è l'oſſervazione da farſi per dove ſia diretto l'impulso più forte del sangue, e degli umori, qual parte ordinariamente ſia la più roſſa, e la più calda; quale abbondi più di sudore, quand'anche non ſi sudaſſe nel reſto del corpo, in tal caso ſi vedrà, che la malattia fisserà facilmente la sua sede in quella tale di-

ſtinta parte. Si può anche sempre conchiudere, che quella parte, la quale è ſtata oltremodo ſtrapazzata, sarà anche la più debole: p. e. in una persona pensatrice, o di ſtudio profondo la parte più debole sarà il cervello; in un cantante lo sarà il petto, e in un crapulone lo ſtomaco, e così succeſſivamente.

Io mi trovo in obbligo di trascorrere le principali, e più pericolose diſpoſizioni alle malattie, affine d'indicarne i contraſſegni a quello, che non è medico, e la cura, che ſi richiede d'intraprendere in ciascuna di coteſte ſingole diſpoſizioni.

La diſpoſizione alla tiſichezza, come una delle più funeſte, ſi conosce, come già ſi è detto di sopra, dalla organizzazione del corpo, del petto ec.; in quello, che non è giunto peranco all'età di 30. anni, poichè dopo il trenteſimo anno egli è ben difficile, che nasca una tale diſpoſizione; ſi conosce, quando i genitori foſſero tiſici; quando ſi abbia sovente una subitanea raucedine, senza alcun motivo catarrale, coſicchè nel parlare ſi perda la voce; quando nel correre, nel discorso, nel salire le scale, od altri luoghi eminenti ſi arreſta facilmente il fiato; quando non ſi può allungar bene il respiro, nè tenere il fiato per qualche tempo, senza sentire dell'incomodo sul petto, o dello ſtimolo alla toſſe; avendo le guance roſſe, come se foſſero dipinte, e peggio poi

quando un tal rosso si manifestasse sopra di una guancia sola; quando dopo il pranzo si ha le guance rosse, ed accese, e le mani molto calde; quando si sente nel petto delle punture subitanee e passaggiere; spettorando alla mattina delle materie, come granelli rassomiglianti al cacio, od al sego, e che spremendoli tramandano un cattivo odore; quando pel minimo timore o spavento si sentono dei dolori sul petto, o si acquista la tosse; quando pel minimo riscaldamento, raffreddamento, o disordine dietetico se ne risentono degli incomodi; quando i catarri pettorali si aumentano, e persistono ostinatamente. Qualora poi si facessero degli sputi sanguinolenti dal polmone, allora si può dire vicinissimo al pericolo della polmonía. Quello, in cui si scorge alcuno di cotesti indizj, si guardi bene da tutti i generi calorosi, come sono il vino, l'acqua vita, i liquori, le droghe, ed anche schivi i moti violenti, cioè il ballo, il corso, gli eccessi amorosi, il sedere col petto incurvato, o l'opprimerlo contro il tavolino, quando si scrive, od altro, e finalmente il parlare, o cantare di soverchio, e troppo forte.

Un'altra disposizione è quella, che si ha all'emorroidi. Questa si conosce, quando ne fossero stati infetti gli stessi genitori; quando alle volte si sentono dei dolori nelle reni, delle punture volanti a traverso del bacino del

ventre, o dei premiti dolorosi nelle evacuazioni di corpo; soffrendo della stitichezza; sentendo un frequente prurito all' ano, od un sudore abbondante nelle sue vicinanze; essendo soggetto frequentemente all' emicrania, e ad una pienezza di sangue nella testa. Tali persone devono evitare non solamente tutte le bevande calorose, ma anche le calide, come sono il caffè, il thè, la cioccolata, e debbono nutrirsi piuttosto di frutta, di erbaggi succosi, e di poca carne; debbono astenersi dalle paste, focaccie, pasticci, e da tutti i cibi flatuosi; non devono sedere continuamente, ma fare del moto ogni giorno; tralasciare di premere troppo quando si va del corpo; non allacciarsi, e molto meno stringersi nel basso ventre; ma piuttosto strofinarlo leggiermente per un quarto d' ora.

La disposizione all' ipocondría, all' istería, o ad altri mali nervosi si conosce nel modo seguente: quando si è stato generato da genitori di deboli nervi; quando si abbia dovuto sedere, e studiare troppo prematuramente nella gioventù; avendo condotta una vita sedentaria; quando si abbia usato dell' onanía nella gioventù; fatto uso di molte bevande calide; avendo letti molti libri di troppa sensibilità; quando siasi di un' indole molto variabile, di maniera che senza alcun motivo si diventi tutto ad un tratto taciturno o mesto, oppure

che si passi all'improvviso ad una eccessiva allegría; quando si patiscono delle frequenti indigestioni, dei flati, degli affanni, degli urti nel basso ventre, dei premiti, ed altri insoliti incomodi; quando di buon mattino, e a digiuno si è molto stanco, nojoso, ed inattivo, e che si sorte da questo stato subito dopo di aver preso qualche alimento corroborante, dopo di aver presa una chicchera di caffè, o di qualche altra cosa di spiritoso; quando si ha una grande inclinazione per la solitudine, e taciturnità; quando facilmente si ha timore o diffidenza di alcuno; quando le cipolle, i legumi, le cose di pasticciería recano degli incomodi, e degli affanni; quando le secrezioni dell'ano sono fredde, rare, ineguali, ed asciutte. Un tale fugga particolarmente la vita sedentaria, e qualora ciò non fosse possibile, in tal caso dovrà per lo meno accingersi a qualche lavoro stando in piedi sopra di un leggio, oppure non potendo stare molto tempo in piedi, sederà a cavallone di qualche legno; osserverà inviolabilmente la legge di fare ogni giornata un moto di una o due ore all'aria aperta; anche il cavalcare non sarà inutile a tali persone. Bisogna continuamente frequentare l'umana società, ed in particolare qualche intimo amico, e non lasciarsi troppo dominare dal desiderio della solitudine. Il viaggiare, la variazione degli oggetti, e particolarmente l'uso

dell' aria campestre sono i principali preservativi contro l' ipocondría. Per lo passato bastava sovente a sanare l' ipocondría, quando si poteva indurre l' ammalato a passare alcuni mesi in campagna, e ad occuparsi in qualche lavoro manuale o campestre, ed anche a vivere all' uso dei contadini; ma egli è certo poi, che se si vuole condurre seco in campagna il lusso della città, allora tutto il rimedio diventa inutile. Generalmente sarebbe da insinuarsi colui, che sembra inclinato all' ipocondría, di diventare piuttosto un economo, un cacciatore, o un soldato, di quello sia un letterato. Moltissimo gioverà eziandio lo strofinamento del basso ventre in chi ha una tale disposizione; questo può farsi ogni mattina, essendo a letto, per lo spazio di un quarto d' ora col palmo della mano, o con uno straccio di lana, poichè ciò promuove la digestione, e le funzioni nel basso ventre, diverte le ostruzioni, ed i flati, e corrobora le parti. Si resista più che si può all' inclinazione, che si ha per le medicine, ed in ispecie per i purganti, co' quali si guasta d' assai la digestione. Conviene affidarsi ad un saggio medico, e farsi prescrivere piuttosto una regola dietetica, invece delle medicine. Non si mangi formaggio, legumi, paste, cibi unti, e non si beva della birra greve.

Io debbo dire anche qualche cosa della disposizione all' apoplesía, non ostante che essa sottentri più tardi.

L'apoplesía si conosce in una corporatura piccola, e corpacciuta, ed in un collo corto, di maniera che la testa sembra sepolta quasi fra le spalle, come pure in una faccia ordinariamente rossa, e gonfia; si conosce da un frequente tintinamento nelle orecchie, e da svenimenti a stomaco digiuno. Tali persone non debbono mai sopraccaricare lo stomaco, poichè potrebbero morire improvvisamente anche a tavola; mangino, e bevino pochissimo alla sera; non vadino a letto subito dopo cena; non stiano coricati colla testa bassa, e schivino qualunque subitaneo riscaldamento, o raffreddamento, specialmente dei piedi.

Io procedo ora a rispondere alla domanda: „ Come debbasi curare una malattia già nata, „ e qual uso debbasi fare del medico, e delle „ medicine "? Il più essenziale a sapersi si riduce nelle regole seguenti:

1) Non si prenda mai alcuna medicina, senza averne realmente bisogno, poichè altrimenti si corre rischio di ammalarsi daddovero. Fra gli abusi nocivi io vi comprendo specialmente le solite cavate di sangue, i purganti ec., che soglionsi usare in certi tempi determinati per prevenire le malattie, da cui nascono ben sovente que' mali appunto, che si volevano prevenire.

2) Egli è assai meglio d'impedire le malattie, che di sanarle, poichè questo non può

aver luogo senza una consunzione di forze, e della vita; ciò ſtante ſi oſſervino i già indicati mezzi per impedirle.

3) Toſtochè uno s'accorge di eſſer realmente malato, allora bisogna, che abbia tutti i riguardi poſſibili. Il principio, il meno ſignificante, può tenere a bada una graviſſima malattia. Queſto aſſioma vale specialmente nelle febbri, il di cui ingreſſo ſi manifeſta nel modo seguente: ſi sente una insolita ſtanchezza, e debolezza; manca l'appetito, e ſi aumenta maggiormente la sete; il sonno è interrotto, e frammischiato da molti sogni; le solite evacuazioni o ceſſano, o ſi aumentano ſtraordinariamente; ſi perde la voglia di lavorare; vi ſi aggiunge anche il dolore di teſta, ed una alterazione di freddo, e di caldo.

4) Appena che l'uno, o l'altro di queſti indizj ſi manifeſta, non v'è cosa migliore, che di togliere l'alimento al nemico, cioè alla malattia, e di seguire quell'iſtinto naturale, e benefico, che ogni animale è solito di seguire in tali caſi a proprio vantaggio; cioè, non ſi mangi, giacchè la natura ſteſſa ne dimoſtra avverſione, conoscendo beniſſimo la difficoltà di poter digerire; ſi beva piuttoſto dell'acqua, o delle tisane attenuanti; ſi ſtia tranquillo, e coricato; poichè le ſtanchezza ci indica baſtantemente, che la natura ha bisogno di tutta la sua forza per reſiſtere alla malattia; ſi fugga

ogni

ogni riscaldamento, e raffreddamento, e per conseguenza l'escire all'aria aperta, oppure il rinserrarsi nelle stanze troppo riscaldate. I rimedj semplici, che ci prescrive così chiaramente la natura, purchè noi vogliamo ascoltarli, sono quegli appunto, coi quali si possono sanare innumerabili malattie subito al primo loro nascere. Il nonogenario MACLIN, il veterano del Teatro di Londra, parlando di se medesimo dice, che ogni qualvolta egli si sentiva indisposto nel lungo corso della sua vita, si coricava nel letto, e non viveva d'altro, che di pane, e d'acqua; e che questa dieta lo abbia sempre guarito da ogni leggiera indisposizione. Io ho conosciuto un degno Colonnello ottogenario, il quale per qualunque malattia altro non fece mai in tutto il tempo della sua vita, fuorchè digiunare, fumar tabacco, ed osservare in tutto le sovraindicate regole, e non prese mai alcun medicamento.

5) Se si dasse l'occasione di dover consultare un Medico, si deve farlo, ma non tanto per farsi prescrivere delle medicine, quanto piuttosto affine di sapere in quale stato si trovi; ma in mancanza di questo mezzo sarà meglio d'assai d'impedire il peggioramento del male soltanto negativamente, anzi che d'intraprender nulla di positivo, il che potrebbe per avventura piuttosto nuocere, che arrecare vantaggio. Non si creda già, che il prendere qua-

lunque medicamento ſia un affare del tutto indifferente; poichè un vomitorio, un purgante preso fuori di tempo può convertirſi in un veleno micidiale. Volendoſi usare in tali caſi di un rimedio affatto innocente, ſi prenda un cucchiarino di Cremor di Tartaro, ed il ſi ſtemperi in un bicchier d' acqua; oppure prendaſi la seguente acqua di criſtallo, la quale è fuor di dubbio dei più universali nelle malattie febbrili; cioè un' oncia (1 *Loth*) di Cremor di Tartaro con 6 libbre di acqua, e la ſi faccia bollire in una pentola nuova, finchè la polvere ſiaſi totalmente disciolta, e dopo la ſi levi dal fuoco, e vi ſi taglj dentro un limone, e quindi, secondo la varietà dei guſti, vi ſi aggiungano dalle 3 alle 6 once di zuccaro; se ne riempiano alcune bottiglie, e se ne servi per ordinaria bevanda.

6) Col medico bisogna eſſere totalmente ſincero, e schietto, raccontandogli tutta la ſtoria del paſſato, per quanto ella poſſa avere qualche relazione colla malattia, di cui ſi tratta, non ſi ommetta alcuna delle presenti circoſtanze, e specialmente poi nelle relazioni in iscritto. Si badi bene di non inserire nel racconto, come pur troppo ſi coſtuma di fare, alcun ragionamento, oppure di dipingere la cosa in l' uno o l' altro aspetto, a misura del proprio adottato sentimento, ma ſi racconti soltanto ciò, che è ſtato rimarcato per mezzo de' senſi più schiettamente che ſia poſſibile.

7) Si scelga un medico, nel quale si abbia della confidenza; non quello, che opera con arcani, non quello, che sia loquace o curioso, e nemmeno quello, che declama contro i suoi colleghi, e che cerca di mettere le loro azioni in un lume equivoco (questo palesa sempre delle cognizioni limitate, una pessima coscienza, ed uu cuore maligno); non quello, che ama di operare con rimedj violenti, e troppo decisivi, ovvero, come si dice, che opera alla disperata o per la vita, o per la morte.

8) Si fugga specialmente quel medico, il quale fa consistere il suo maggior interesse praticalmente nell' avidità del guadagno, e nell'ambizione. Il vero medico non deve avere altro interesse, fuorchè la salute, e la vita del malato; ogni altro interesse lo conduce fuori del retto cammino, e può trarre seco delle pessime conseguenze per il paziente. Basta che un medico tale entri in qualche coalisione, per cui venga cimentata la sua riputazione, nell'arrischiare qualche cosa della propria borsa a beneficio del suo malato, perchè egli lo lasci piuttosto morire, anche colla perdita della sua riputazione. Ciò supposto niun ammalato potrà mai interessarlo, se non per quanto sarà ricco, o persona di riguardo.

9) Il medico migliore è quello, il quale è anche amico. In esso lui si ha ordinaria-

mente la maggiore confidenza di confeſſargli il tutto con ischiettezza. Egli ci conosce, e ci oſſerva anche quando ſiamo sani, e queſto può contribuire moltiſſimo alla guarigione del malato; egli s' intereſſerà intimamente della noſtra ſituazione, ed opererà con una attività incomparabile per ridonarci la salute, ed il tutto farà con impegno maggiore di quello, che non farebbe un medico indifferente. Si procuri dunque, per quanto è poſſibile, di ſtringere, e di conservare un sodo, e ſtretto vincolo d' amicizia col proprio medico, e queſto ſi guardi bene di non scioglierlo con cattivi trattamenti, con diffidenza, con asprezza, o con orgoglio, di cui molti ſi fanno leciti di servirſi verso il medico, giacchè queſto altronde ridonda sempre in proprio danno.

10) Si fugga cautamente quel medico, il quale fabbrica egli ſteſſo degli occulti rimedj per farne traffico, poichè un tale è assolutamente un ignorante, o un impoſtore, o un intereſſato, il quale preferisce il proprio vantaggio alla sanità, ed alla vita degli altri. Se l' arcano non conclude niente, allora non v' è un furfante maggiore al mondo, il quale non solamente ruba i danari alle persone, ma le pregiudica anche nella loro salute. Se il rimedio poi è veramente d' importanza, e di vantaggio all' umanità, in allora dee conſiderarſi in compleſſo come una vera proprietà del ge-

nere umano, ed il privarnelo è una delle azioni più scellerate; oltre di che un tale si rende colpevole anche verso molte migliaja di persone, le quali si servirebbero del detto rimedio, se lo conoscessero, o se si potesse averlo comunemente, e fosse applicabile da un medico ragionevole.

11) Generalmente abbiasi sempre di mira la più sana morale nella scelta del medico più che in qualunque altra circostanza. Diffatti ove mai abbisogna ella maggiormente quanto in una tal scelta? Quell'uomo, cui si confida ciecamente la propria vita, il quale non ha alcun tribunale immediato, che giudichi le sue azioni, fuorchè la propria coscienza, che per l'adempimento del suo ufficio deve sagrificare ogni piacere, il riposo, la salute, ed anche la vita stessa, se un tal uomo non opera scrupolosamente dietro le massime della più sana morale, se la sola politica è quella, che lo induce ad operare, costui è uno dei più orrendi, e pericolosi nemici, che bisogna fuggirlo più che la stessa malattia. Un medico senza morale è un mostro, un niun ente.

12) Ma se si trova un medico capace, ed onesto, allora si può fidarsi intieramente di lui. Egli conforta l'ammalato, ed un tale conforto facilita anche infinitamente al medico la sua guarigione. Alcuni credono di trovare un migliore, e più pronto soccorso nel vedersi

circondati da una folla di medici; ma questo è uno sproposito madornale, ed io lo so dall' esperienza. L'avere un solo medico è sempre meglio che averne due, e l'averne due è meglio che averne tre, e così successivamente. Per ciò, che riguarda la quantità dei medici, questa diminuisce sempre di più la probabilità della guarigione, ed io sono d'avviso essere questo un oggetto di tale sopraccarico per il medico della cura, che questa si rende fisicamente quasi impossibile. Nascendo però dei casi, i quali per altro sono rarissimi, in cui una malattia troppo occulta, e complicata richiegga il giudizio di più medici, allora se ne possono convocare alcuni, ma tali però, che si sappia, che siano uomini di buona armonía, e discreti; ma anche in tale occasione è d'uopo prevalersene soltanto per conoscere, e giudicare della malattia, e per stabilire il piano della cura. L'esecuzione però si rimetta sempre ad un solo, ed al quale si abbia donata tutta la sua confidenza.

13) Si osservino attentamente le crisi, i soccorsi, e i mezzi, cui ordinariamente inclina la nostra natura, e de' quali si è sempre servita nei casi antecedenti; cioè si osservi, se ella suole ajutarsi più colla traspirazione, che colle evacuazioni, più col flusso del sangue dal naso, che coll'orina, e si pratichi lo stesso anche nella nuova malattia. Una tale notizia può

essere della massima importanza anche per il medico.

14) La nettezza è un oggetto importantissimo in tutte le malattie, poichè mediante l'immondezza ogni malattia può convertirsi in putrida, e diventare pericolosa; oltre di che si pecca anche contro la carità verso il medico, e verso tutta la gente di casa, che possono esserne tutti attaccati; si cambj pertanto ogni giorno la biancherìa, si rinnovi sempre l' aria; si allontani tosto dalla stanza del malato tutti gli escrementi, od altro, che può tramandare odore, siano persone, animali, fiori, avanzi di cibi, abiti vecchi, e simili.

XVII.

Scampo delle morti improvvise.

Vi sono delle cause, le quali nel miglior stato di salute, e nella migliore capacità di una lunga vita possono interrompere subitaneamente, e far cessare le funzioni della vita, e queste sono le cause delle morti violenti. E' una parte importantissima alla conservazione, e prolungazione della vita il poter diminuire coteste cause, e renderle inattive; e però io ne comunico quì l' occorrente.

Tutte le morti violenti succedono o da lesioni meccaniche, o da distruzioni organi-

che, e possono ridursi in tre classi. Esse rendono inoperosi gli organi della vita nelle loro funzioni, e distruggono subitaneamente le forze, come sono un fulmine, un affetto violento, un veleno, ovvero tolgono immantinenti tutti gli stimoli alla vita, senza la di cui continua influenza non può aver luogo alcuna funzione vitale (p. e. il sangue, l'aria pura).

Il rimedio ne è duplicato; poichè noi possiamo prevenire queste morti, oppure renderne inefficaci le cause, quand'anche avessero già operato.

Primieramente per ciò, che concerne l'evitarle, questo non è possibile, che possa riportarsi ad allontanarne da noi le cause, perchè queste sono talmente complicate colla nostra vita, ed in ispecie con qualche speciale sua proprietà, che bisognerebbe abbandonare la vita stessa per evitare la morte suddetta. Ma noi possiamo però dare al nostro corpo un sommo grado di immunità, e certe proprietà, dalle quali egli venga messo in istato di non soffrir nulla, o ben poco dalle dette cause, allorchè esse si approssimano a noi. Vi è dunque un'arte obbiettiva, e subbiettiva per iscansare i pericoli della morte; e l'ultima è quella, nella quale ognuno dovrebbe in certo qual modo perfezionarsi. Quest'arte appartiene, giusta la mia opinione, necessariamente alla col-

tura, ed educazione dell' uomo; i rimedj ne sono semplicissimi.

1) Si procuri di dare al suo corpo ogni possibile prontezza, e capacità in tutti gli esercizj corporali; un uso necessario delle forze nel corso, nell' arrampicare, ne' salti, nel nuoto, nel camminare sopra dei sentieri stretti, e simili ci difende eccellentemente contro i pericoli di cotesta specie, ed un numero assai minore di uomini si annegherebbe, sarebbe delle cadute, e soffrirebbe altri danni, se la gente si avvezzasse a siffatti esercizj.

2) Si coltivi il suo intelletto, e mediante la Fisica popolare, e la scienza delle cose di natura si procuri di adattare le cognizioni alle summentovate nocive potenze, fra le quali cognizioni appartiene quella dei veleni, dei fulmini, e del modo di prevenirli, dei pregiudizj, e delle proprietà dell' aria mefetica, del gelo ec. Io dovrei scrivere un libro intiero, se volessi dettagliare tutto questo esattamente, ma io desidererei almeno, che questi miei avvertimenti fossero scritti, e praticati in tutte le scuole.

3) Si dia al suo spirito la proprietà di non temer di nulla, la robustezza, ed una indifferenza filosofica, e conviene anche avvezzarlo ad essere sempre presente a se stesso in qualunque inaspettato avvenimento, il che produrrà un doppio vantaggio; l' uno sarà di evi-

tare il danno fisico di repentine, e violenti impressioni, ed il secondo di prendere le risoluzioni più opportune nei pericoli subitanei.

4) Si dia al corpo un proporzionato grado di robustezza patologica contro il freddo, contro il caldo, e contro i repentini loro cambiamenti. Chi n' è ben provveduto, potrà dispettare la morte stessa in moltissimi casi, ne' quali un altro soccomberebbe.

Ma ora procediamo allo scampo del vero pericolo della morte in un annegato, strangolato, affogato, offeso dal fulmine, o avvelenato. In questi casi vi sono dei rimedj, coi quali si ha salvata felicemente la vita a varie persone apparentemente già morte, e questa è una parte della medicina, che ogni uomo dovrebbe sapere, poichè ad ognuno può avvenire un tale funesto accidente, ed il tutto dipende da un pronto soccorso. In uno stato cotanto pericoloso ne è preziosissimo ogni momento. Il rimedio più semplice, se viene praticato all' istante, può conchiudere assai più di quello, che possa fare tutta la sapienza di un Esculapio, usandone una mezz' ora dopo. Ogni uomo al primo avvedersene dee accorrere subito in soccorso dell' infelice, riflettendo, che la di lui vita può dipendere dalla tardanza anche di un sol minuto (*a*).

(*a*) Egli fu un eccellentissimo pensiero quello del

Le morti violenti possono essere divise in tre classi, attesa la maniera diversa di rimediarvi.

Prima classe. I soffocati (cioè gli appiccati, annegati, e periti nell' aria impura), colpiti dal fulmine, gli svenuti a guisa di morti, e i rispettivi loro soccorsi. I principali, e più efficaci sono i seguenti.

1) Siasi sollecito di estrarre prestissimo il disgraziato dall' acqua, di recidere la fune all' impiccato, in somma di allontanare tutte le cause mortali; questo solo, facendolo sul momento, può bastare a salvar la vita ad un tale infelice; ma pure non si opera in ciò con tutto quell' impegno, che si dovrebbe.

In quasi tutti i paesi vi sono dei regolamenti allo scampo di cotesti infortunj, ma alla loro esecuzione si procede con troppa freddezza, e lentamente, per cui si dovrebbe credere, che i detti regolamenti siano stati fatti piuttosto per rendere gli ultimi uffícj al disgraziato, che per la salvezza della sua vita. E però

Sig. Dottore STRUVE a Görlitz di ridurre tutti questi soccorsi in forma di tabelle per maggior comodo, le quali si dovevano affiggere in cadauna scuola, ostería, bettola, ed in altri simili luoghi pubblici. Presentemente sono comparse tre Tabelle relative ai soccorsi urgenti; la prima, che riguarda gli annegati, la seconda gli avvelenati, e le morsicature de' cani rabbiosi, e la terza le levatrici. Cadauna tabella vale 1 Trajero, ossia Grosso, e 40 di esse costano 1 Fiorino, e Kr. 30.

io sono persuaso, che per gli annegati siano migliori le disposizioni per ritrovarne i cadaveri, di quello sia per la loro salvazione (a); poichè vedendo quanta sia l'ignoranza, ed il disdegno degli uomini di prestarsi a queste caritatevoli funzioni, e considerando quanti orribili pregiudizj regnano fra la gente su questo proposito, non è poi da stupirsi, se in Germania ben pochi siano quelli, che vengono salvati dalle surriferite disgrazie. Ciò essendo, io scongiuro tutti i Magistrati a volersi dare ogni possibile premura, affine che i detti regolamenti tendenti alla salvazione degli infelici acquistino una maggiore perfezione, e siano messi in vigore, estirpando tutti i pregiudizj (b), e le etichette di giurisdizione, assegnando

---

(a) Amburgo, che ha già servito di modello in tanti altri regolamenti di patriotismo, ce ne dà un esempio imitabile anche in questo; avendo portato cotesto interessante oggetto ad una straordinaria perfezione. Io raccomando il seguente libro, come l'opera più perfetta in questo genere, ad ogni medico, ad ogni Governo, e ad ogni Filantropo: *GUNTHER, Geschichte und jetzige Einrichtung der Hamburger — Rettungsanstalten, mit kupfern. Hamburg bey Bohn* 1796 (GUNTHER, Storia, e recente Regolamento circa i pronti soccorsi della Città di Amburgo, con rami — Amburgo presso Bohn 1796).

(b) Fra cotesti pregiudizj vi si comprende il vituperevole ribrezzo contro l'infamia, che si crede di acquistare nel metter mano a siffatte funzioni, e la dia-

dei premj ai soccorritori, ed imponendo dei castighi a quelli, che ritardassero maliziosamente di prestarsi agli stabiliti soccorsi.

2) Si spoglj subito il pericolato, e si procuri al più presto, ed alla meglio, che si può, di risvegliargli il calore, che ne è il primo stimolo universale, ed il rimedio, di cui si serve da principio la stessa natura per suscitare ogni vita, ed il migliore a produrre un secondo ravvivamento; la cosa più opportuna sarà di metterlo in un bagno tiepido, ed in mancanza di questo gli si copra tutto il corpo d'arena, o cenere calda, con delle coltri di piume, o coperte consistenti, oppure applicandogli delle pietre riscaldate sopra alcune parti del corpo. Senza l'uso di tali rimedj si effettuerà con tutt'altro ben poco, o nulla; quindi è, che sarebbe molto meglio di riscaldare penetrevolmente il morto supposto, invece di intrattenerlo con coppette a taglio, con spazzole, con clisteri, e simili, e lasciandolo così quasi gelar dal freddo.

3) Il soffiargli dell'aria entro il polmone

---

bolica superstizione di molti Pescatori, cioè, che non si debba estrarre un annegato dall'acqua prima del tramontar del sole per non pregiudicare la pesca, e che alcuni fiumi vogliono avere ogni anno qualche sacrificio, e simili erronee opinioni, che regnano tuttavia fra la plebe più del solito.

deve seguire contemporaneamente, essendo anche questo della maggiore importanza, poichè congiunto al calore può contribuire assaissimo all' intento. La miglior cosa sarà di farlo con un' aria pura deflogistica, servendosi di qualche canna o soffietto; ma per la prontezza, e per non perdere il tempo prezioso basterà intanto, che qualunque persona la più a portata gli soffj il proprio suo fiato nella bocca, tenendogli turato il naso; al primo avvedersi poi, che le coste cominciano a dilatarglisi, si sospenda per un momento di soffiare, e si procuri intanto di espellerglieli di nuovo l' aria, mediante una reciproca pressione nelle vicinanze del diaframma, ovvero involgendogli leggiermente una tovaglia intorno al corpo; ciò fatto, si cominci di nuovo a soffiargli del fiato nella bocca, e si continui per qualche tempo la stessa artificiale operazione.

4) Si lasci cadere di quando in quando, e da una certa altezza alcune gocce d' acqua fredda, o di vino sulla fontanella dello stomaco. Questa operazione ha dato ben sovente la prima spinta alla rianimazione del cuore.

5) Gli si stropiccino le mani, le piante dei piedi, il basso ventre, la schiena; gli si irritino le parti più sensibili del corpo, cioè le piante dei piedi, il palmo delle mani con pungimenti, con taglj, e gocciolandovi sopra della cera lacca ardente. Gli si stuzzichi il

naso, introducendovi una piuma, o solleticandogli le narici; gli ſi facciano cadere sulla lingua delle gocce di spirito di salmiacca; gli ſi metta un lume acceso innanzi gli occhi; gli ſi risvegli l' udito (come uno de' senſi, che vivono più a lungo) con uno ſtrepito veemente di suono di tromba, o collo scoppio di uno sbarro di piſtola ec.

6) Gli ſi ſoffj nell' inteſtino retto dell' aria, oſſia del fumo di tabacco, per cui serviranno all' uopo due pippe di tabacco di corno, l' una rivolta contro dell' altra; oppure avendo una ſiringa gli ſi schizzetti nella bocca una decozione di tabacco, di senape, ed anche di acqua mescolata con aceto, e vino.

7) Toſtochè gli ſi conosce qualche segno di vita, gli s' imbocchi un cucchiajo di vino puro, ed inghiottendolo ſi replichi più volte lo ſteſſo. In caso di neceſſità potrà servire anche l' acqua vita mischiata con due terzi d' acqua comune.

8) Per quelli, che vengono colpiti dal fulmine, sarà ottima cosa un bagno di terra; cioè, ſi collochi il disgraziato colla bocca aperta sopra uno ſtrato di terra scavata di recente, oppure ſi scavi una foſſa, ed il vi ſi collochi dentro coprendolo di terra fino al collo.

Impiegando più preſto, che ſi può i succennati sempliciſſimi rimedj, quali ognuno può mettere in opera di leggieri, e che ciasche-

duno è obbligato di fare per soccorrere il suo prossimo, essi gioveranno assai più di quello, che possa una mezz' ora dopo effettuare un apparato artefatto, e in tal guisa non verrà almeno impiegato inutilmente cotesto intervallo, e s' impedirà, che si spegna affatto la languente scintilla di vita, che tuttora esiste.

La seconda classe comprende quegli infelici, che muojono dal gelo; questi richieggono un altro governo, poichè se si volesse servirsi del calore, si procurerebbe loro la morte. In questi casi non occorre far altro, fuorchè seppellirli nella neve sino al collo, ovvero metterli in un bagno di acqua fredda, ma non gelata. Con tal mezzo la vita riprende da se il suo vigore, e tosto che la si manifesta, si imbocchi all' interizzito del thè caldo con un poco di vino, e poi si dee metterlo a letto.

La terza classe riguarda gli avvelenati. In questi casi vi sono due rimedj impareggiabili, ed opportuni contro qualunque veleno, e che si possono avere per ogni dove, senza rivolgersi alle spezierie; e per cui non si richiede veruna cognizione medica; cioè: *latte, ed olio*. Con questi due soli generi si sono guarite già molte persone dai più mortiferi veleni, e persino dallo stesso arsenico; essi compiscono gli oggetti principali della cura, che sono l' evacuazione, e l' inviluppo del veleno, ossia il di

lui

lui annientamento. Si dia da bere al malato del latte in gran copia, e quand'anche ne vomitasse qualche porzione di tanto in tanto, ciò sarà anzi meglio; ad ogni quarto d'ora gli si dia anche una mezza chicchera d'olio di lino, di mandorle, di papavero, o di ulive. Sapendo di certo, che l'ammalato abbia preso dell'arsenico, del sublimato, od altri sali metallici, allora si dissolva del sapone nell'acqua, e gliela si dia a bere, il che potrà bastare intanto sino all'arrivo del medico, del quale forse accadrà sovente di non averne nemmeno di bisogno.

XVIII.

La vecchiaja, ed il conveniente di lei governo.

La vecchiaja, sebbene sia la conseguenza naturale della vita, e l'inizio della morte, ella può ciò non ostante contribuire alla prolungazione dei nostri giorni. E' vero, che ella non aumenta la forza per poter vivere, ma può ritardarne la consunzione; cosicchè si può asserire, che se l'uomo non invecchiasse, terminerebbe più presto la sua carriera, attesa la diminuzione delle sue forze nell'ultimo periodo della sua vita.

Questo argomento sembra avere del paradosso, pure dalle seguenti dilucidazioni se ne

rileverà la di lui conferma. L' uomo nella vecchiaja una quantità assai minore di forze, e di suscettibilità per ristaurarsi. Se egli dunque continuasse a vivere colla stessa attività, e vivacità di prima, una tale quantità sarebbe assai più presto consunta, e ne seguirebbe ben tosto la morte; ma siccome il carattere della vecchiaja diminuisce lo stimolo, la sensibilità naturale, e le loro funzioni interne, ed esterne, e per conseguenza anche la manifestazione, e consunzione delle forze; quindi è, che in tal modo l' uomo può sussistere più a lungo, atteso che per la minore quantità appunto delle sue forze minore ne deve essere anche la consunzione. Lo scemamento dell' intensione nel progresso della vita prolunga anche, mediante la vecchiaja, la sua durata.

Questa medesima diminuzione di stimoli scema anche l' azione delle impressioni nocive, e delle cause, che producono le malattie, cioè degli affetti nell' animo, dei riscaldamenti ec. Ella riceve una assai maggiore uniformità, e tranquillità nella interna economía, e difende in tal modo il corpo da molte malattie. Si osserva di più, che per questa ragione stessa i vecchi vengono meno assaliti dalle malattie contagiose, che la gioventù.

A questo vi si aggiunge anche il modo di vivere, il quale contribuisce del pari assaissimo negli ultimi periodi alla conservazione

della vita. Qualunque operazione animale, la quale siasi continuata per lungo tempo sempre nel medesimo ordine, e successivamente, diventa in ultimo tanto naturale, che continua tuttavia per abitudine, quand' anche tutte le altre cause cessino di operare. Reca stupore il vedere, che malgrado la più grande debolezza della vecchiaja l' uomo si conservi ancora per qualche tempo, purchè il tutto rimanga nel suo ordine solito, e successivamente. L' uomo intellettuale è veramente già morto, ma vive ancora per qualche tempo l' uomo vegetativo, cioè la pianta dell' uomo, e perciò una vita tale richiede certamente di meno. Questo abito di vivere fa sì, che l' uomo quanto più invecchia, tanto più a grado gli è la vita.

Seguendo dunque un buon governo nella vecchiaja, e cercando di sostenerla, si può contribuire non poco alla prolungazione della vita; e siccome questo richiede, che si declini alquanto dalle leggi universali, così io stimo opportuno di quì accennarne le regole più necessarie.

Le idee principali di questo particolare sono le seguenti. Bisogna ammollire, e diminuire l' aridità, e la durezza delle fibre, che si vanno sempre aumentando, e che causano alla fine anche la totale interruzione. Bisogna facilitare, per quanto si può, la ristaurazione del perduto, e l' alimentamento. Bisogna dare qual-

che ſtimolo maggiore al corpo, attesa la troppa diminuzione dello ſtimolo naturale, e conviene soſtenere le evacuazioni delle materie corrotte, le quali nella vecchiaja sono cotanto regolari, che tirano a se quelle impurità degli umori, che accelerano la morte.

Sopra di queſto óggetto sono ſtabilite le regole seguenti; cioè:

1) Nella vecchiaja manca il calore naturale, il quale bisogna conservare, per quanto ſia poſſibile, ed aumentare eſternamente; che però un veſtimento, che tenga caldo, le ſtanze calde, i letti caldi, alimenti riscaldanti, il trasferirſi in un clima più caldo, tutte queſte cose contribuiscono molto alla prolungazione della vita.

2) L'alimento ſia di facile digeſtione, più fluido, che conſiſtente, soſtanzioso, e concentrato, più gagliardo, e ſtimolante di quello, che conveniva nei periodi antecedenti; quindi saranno molto opportune per i vecchi le mineſtre calde, aromatiche, e succose, come pure le carni tenere, morbide, ed arroſtite, vegetabili soſtanzioſi, una buona birra, e particolarmente del vino generoso, ed oleoso, e che non contenga nulla di terreo, nè di flemmatico, come sarebbe il vino vecchio di Spagna, di Tokai, di Cipro, del Capo e ſimili: tutti coteſti vini sono ſtimoli i migliori, e più convenienti della vita; eglino non riscaldano, ma nutriscono, ed invigoriscono, e poſſono chiamarſi il latte dei vecchi.

3) Del pari eccellenti sono i bagni tiepidi, ed uno de' mezzi migliori per aumentare il calore naturale, per promuovere le secrezioni, particolarmente nella pelle, e per scemare l'aridità, e la durezza nel complesso. Essi corrispondono a tutte le occorrenze di questo periodo.

4) Si fuggano tutte le evacuazioni superflue, come sono i salassi (quando non siano indispensabili per altre circostanze), i purganti gagliardi, i riscaldamenti, che producono sudore, il concubito ec., poichè questi esauriscono le forze, ed aumentano l'aridità.

5) Di mano in mano che l'età va crescendo, bisogna avvezzarsi ad un certo ordine in tutte le funzioni della vita. Il mangiare, il bere, il sonno, il moto, il riposo, le secrezioni, e le occupazioni devono avere il loro tempo, e l'ora fissata. Un tal ordine meccanico contribuisce infinitamente nel detto periodo alla prolungazione della vita.

6) Il corpo deve avere il suo moto, ma esser non deve veemente, nè indebilitante; egli sia piuttosto attivo, anzi che no; come p. e. l'andare in carrozza, lo stropicciamento della pelle con unguenti fragranti, e corroboranti per diminuire la durezza, e tener morbida la pelle. Conviene fuggire principalmente gli scuotimenti violenti del corpo, poichè questi piantano il primo fondamento alla morte.

7) Anche gli affetti, e le occupazioni dilettevoli dell'intelletto giovano estremamente; basta di non risvegliare delle passioni violenti, le quali nella vecchiaja possono essere repentinamente mortali. Gli affetti più salutari sono l'ilarità, la serenità, la contentezza dell'animo, le quali derivano dal godimento della domestica felicità, dal lieto retrosguardo alla vita, che non siasi trascorsa inutilmente, e dallo sguardo giojale all'avvenire, ed anche al di là della tomba. Un affetto giovevole alla vecchiaja sarà anche il conversare con fanciulli, e giovinetti; i loro trastulli innocenti, i loro sali, e pensieri giovanili pare, che ringioveniscono l'uomo. Un altro singolare, ed eccellente rimedio si è la speranza, ed il continuo sguardo nella vita avvenire. Nuovi progetti, nuovi piani, nuove imprese (bene inteso, che nulla contengono di pericoloso, e nocivo), come sarebbe la fissazione nella fantasia di poter vivere ancora, possono anche contribuire in parte alla prolungazione fisica della vita. Diffatti noi veggiamo, che i vecchi pare, che vengano animati da un istinto interno, poichè essi cominciano a fabbricar case, a piantar giardini ec., e si figurano di trovare un diletto infinito in cotesta piccola illusione, colla quale credono quasi di assicurarsi la vita.

XIX.

La coltura delle forze intellettuali, e corporali.

La sola coltura è quella, che perfeziona l'uomo. Tanto la sua natura intellettuale, quanto la fisica, volendo egli godere le prerogative dell'umana natura, deve contenere un certo grado di produzione, di raffinamento, di perfezione. Un uomo rozzo, ed incolto non è mai un uomo, ma soltanto un animale umano, il quale ha la disposizione, è vero, di diventar uomo, ma che non s'innalza mai sopra la classe degli altri animali suoi simili nè nel fisico, nè nel morale, fino a che non si sviluppa questa sua disposizione.

Tutto l'essenziale dell'uomo è la sua sensibilità, e suscettibilità di perfezione; nella sua organizzazione evvi il tutto calcolato, cioè o per esser nulla, o per diventar tutto.

Ella è considerabilissima l'influenza, che ha la coltura sulla perfezione del fisico, e sulla prolungazione della vita stessa. Si crede ordinariamente, che ogni coltura indebolisca, ed abbrevj la vita fisica; ma ciò s'intende solamente dell'eccesso, cioè dell'ipercoltura, la quale raffina, ed ammollisce l'uomo, ed è altrettanto nociva, ed irragionevole, quanto l'altro estremo, che è, quando le disposizioni dell'

uomo vengono trascurate, o troppo poco sviluppate; ambedue cotesti estremi abbreviano certamente la vita. Tanto l'uomo, che vive troppo delicatamente, sensualmente, o intellettualmente, quanto l'uomo troppo rozzo e selvaggio, non arrivano mai a quel termine di vita, di cui l'uomo è capace; ma se l'uomo deve acquistare tanto nel fisico, che nella durata vitale quelle prerogative, delle quali è suscettibile al di sopra degli animali, egli è indispensabilmente necessario un grado proporzionato di coltura intellettuale, e del corpo, ed in ispecie la coltura armonica di tutte le forze.

Egli merita veramente la pena di sviluppare più esattamente l'influenza della vera coltura sopra la prolungazione della vita, affine di distinguerla sempre più dalla coltura falsa.

Essa risveglia perfettamente gli organi, e produce una vita più ricca di godimenti, e più giojale, ed anche una più abbondante ristaurazione. Quanti mezzi ristorativi non ha l'uomo colto, quali mancano all'incolto!

La coltura rende più fina, e più molle tutta la tessitura del corpo, e per conseguenza diminuisce la troppo durezza, la quale impedisce la prolungazione della vita.

Ella ci difende contro le cause distruttrici, e consumatrici della vita, le quali involano di soverchio alla vita dell'uomo incolto;

cioè contro il gelo, il calore, le influenze delle ſtagioni, e delle intemperie de' tempi, contro la fame, e contro le softanze nocive, e velenose.

La coltura c' insegna a guarire dalle malattie, e dagli acciacchi, e di applicare le forze della natura al miglioramento della salute.

Ella modera, e regola le noſtre paſſioni meramente animali, mediante la ragione, e la morale. Ella c' insegna a sopportare tranquillamente i disaſtri, le offese, e le ingiurie ec., e tempera con ciò la troppo violenta consunzione vitale, la quale ci diſtruggerebbe troppo preſto.

Ella forma le alleanze sociali, e politiche, mediante le quali noi veniamo reciprocamente poſſibilitati a ricevere gli ajuti, i buon governi, le leggi, che agiscono mediatamente anche sulla conservazione della vita.

La coltura c' insegna alla fine una quantità di agi, e di sollievi della vita, i quali veramente non sono tanto neceſſarj nella gioventù, quanto nella vecchiaja. Gli alimenti raffinati dall' arte della cucina, il moto facilitato dai soccorſi dell' arte più perfetta, il conforto, il riposo ec. sono tutti vantaggi, co' quali l' uomo colto può prolungare notabilmente la sua vita nella vecchiaja aſſai più di quello, che può fare un uomo nel rozzo ſtato della natura.

Da tutto questo si rileva a chiare note, qual grado, e qual modo di coltura faccia bisogno, quando essa debba prolungarci la vita. La sola, e vera coltura è quella, che è diretta alla migliore coltivazione delle nostre forze tanto nel fisico, che nell' intellettuale: bene inteso però, che ella sia sempre fondata sulle leggi più sublimi della moralità, cui l' uomo dee unicamente riportare il tutto, quando il tutto debba esser ottimo, conveniente, e veramente benefico.

IL FINE.

INDICE

Delle materie contenute nella Parte Pratica.

CAPITOLO I.

CAPITOLO II.

Mezzi per prolungare la vita.